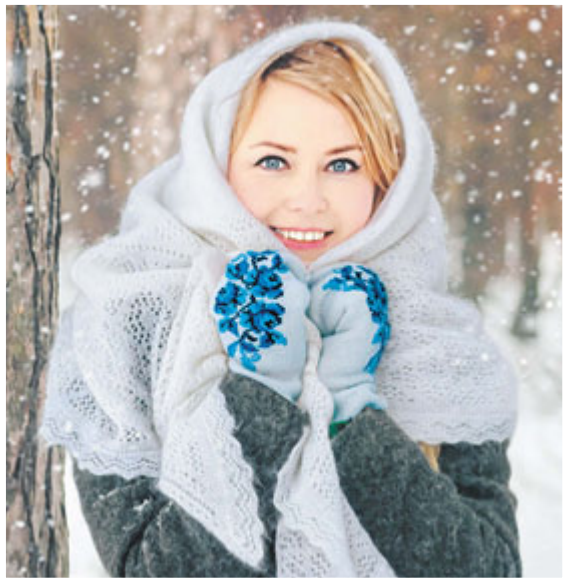
Желудку понравится такой бутерброд стр. 4

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№2 (608) 2020

16+



Ликёр из чернослива творит чудеса

стр. 3

Японцы о секрете долголетия

www.aybolit.ru

Как там, у них?

Молодая кровь — «пища богов»

В США разгорается скандал. И связан он с тем, что там стало популярным переливать кровь от молодых доноров пожилым пациентам для обретения второй молодости.

Впервые эту услугу в 2016 году предложила калифорнийская компания Ambrosia (в древнеримской мифологии амброзия — пища богов, делающая их бессмертными). Там переливали всем желающим плазму крови, взятую у доноров в возрасте от 16 до 25 лет. Пациентам было обещано полное омоложение организма с исцелением от старческих недугов, таких как болезни Альцгеймера, Паркинсона, деменция, рассеянный склероз и другие.

Новый метод разрекламировали на всю страну. В нескольких штатах появились филиалы «Амброзии». К ним выстраивались в очередь как желающие омолодиться, так и юные доноры. Каждая инъекция молодой крови стоит 10-12 тысяч долларов, из которых 15% идет на оплату донорам. Поэтому желающих сдать кровь среди молодежи не меньше, чем пожилых «вампиров», жаждущих «высосать» вместе с кровью их молодость.

За три года «старческий вампиризм» охватил буквально всю Америку. В организации, которая следит за качеством продуктов и медикаментов, провели собственное расследование и пришли к выводу — эффективность метода омоложения с помощью переливания крови не подтверждена научными заключениями. Более того, переливание крови и плазмы в больших объемах сопряжено с серьезным риском для здоровья, особенно в пожилом возрасте.

■ НА САМОЙ БОЛЬШОЙ ГОРЕ АНТАРКТИДЫ НЕДАВНО ВЫПАЛ СНЕГ КРАСНОГО, ЖЕЛТОГО И РОЗОВОГО ЦВЕТА.

■ СНЕГ ОТРАЖАЕТ СОЛНЕЧНЫЕ ЛУЧИ, ПОЭТОМУ ОН ТАК СИЛЬНО СЛЕПИТ В СОЛНЕЧНЫЙ ДЕНЬ.

■ СНЕЖИНКИ СПОСОБНЫ ПЕТЬ. НО ЧЕЛОВЕК СЛИШКОМ НИЗКИХ ЧАСТОТ НЕ СЛЫШИТ.

БУДИЛЬНИК НЕНАВИДЯТ ВСЕГО В ДВУХ СЛУЧАЯХ — КОГДА ОН ЗВЕНИТ И КОГДА ОН НЕ ПРОЗВЕНЕЛ.

Полезно знать

● **Кедровыми шишками лечат гастрит.** Пол-литровую банку на 1/3 заполните измельченными кедровыми шишками, доверху залейте водкой и плотно укупорьте. Настаивайте в теплом темном месте неделю. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения — 1,5-2 месяца.

● **При стенокардии.** Залейте 50 г измельченных плодов софоры японской 0,5 л водки. Настаивайте 30 дней в темном месте, периодически взбалтывая. Процедите и принимайте по 30 капель 3 раза в день за полчаса до еды. После месячного курса сделайте перерыв на 10 дней. А во время приступов полезно грызть тыквенные семечки, всегда держите их под рукой.

● **Межпозвонковую грыжу можно усмирить семенами репейника.** Залейте 50 г семян 0,5 л кипятка и кипятите на маленьком огне под крышкой 20 минут. Отвар процедите и долейте кипятка до первоначального объема. Пейте по 1/3 стакана после каждого приема пищи в течение 7 дней. Через полгода лечение повторите.

Новости

Как бьёшься, сердечко?

В Южно-Уральском госуниверситете ученые разработали уникальную подушку. Ее задача — контролировать сердцебиение младенца во время сна. Секрет кроется в электродах из мягкой, токопроводящей ткани. Они вшиты в подушку и позволяют считывать ЭКГ-сигналы через кожу спящего ребенка. Детский матрасик создан по тому же принципу. Сверхчувствительные датчики следят за дыханием малыша во сне и, если зафиксируют нарушения, тут же подадут сигнал тревоги. Аналогов такого изобретения не существует.

Японцы раскрыли секрет долголетия

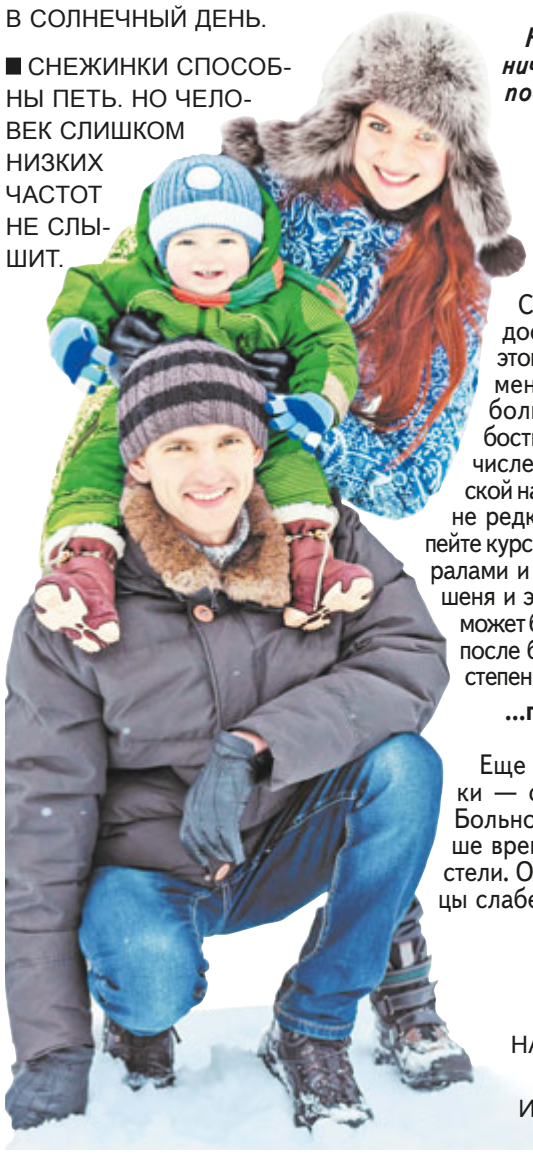
Многие долгожители ведут нездоровый образ жизни. И тем не менее у них крепкое здоровье. Почему? Японские ученые обнаружили у людей, которые живут больше 100 лет, аномальные белые кровяные клетки. То есть их иммунитет работает отменно, отражая нападения вирусов и бактерий и борясь с раком. Эти клетки оказались не только больше по размеру, но и смертоноснее. Они не только помогают иммунитету отбиваться от инфекций, но и разрушают патогенные элементы.

Актуально

Одышка после простуды

На приёме у терапевта

Недавно я простудилась. Десять дней провела на больничном. После этого меня начала беспокоить одышка при подъеме по лестнице. Начинаю задыхаться. Как быть?
И. Е. Дмитриева, Ленинградская обл.



Причина — последствия инфекции

Не всегда простуда проходит бесследно. Скорее всего, вы болели достаточно тяжело. Об этом можно судить по времени, проведенному на больничном листе. Слабость и недомогание, в том числе одышка при физической нагрузке, в таких случаях не редкость. Как быть? Пропейте курс поливитаминов с минералами и адаптогенов — женьшеня и элеутерококка. Это поможет быстрее восстановиться после болезни. И одышка постепенно должна исчезнуть.

...пассивный образ жизни

Еще одна причина одышки — смена образа жизни. Больному приходится больше времени проводить в постели. От этого сердце и мышцы слабеют. Возможно даже, что вы набрали за последнее время пару-тройку килограммов. Как быть? Если в последнее время вы мало двигаетесь, начните осторожно тренироваться. Вначале просто ходите пешком 30-40 минут в день. По лестнице первое время ходите медленно, с остановками, не допускайте неприятных ощущений. Через неделю-две можно попробовать подняться на свой этаж в быстром темпе и оценить, уменьшилась ли одышка.

На правильность нагрузки может указывать ваш пульс. Подсчитывайте его во время возникновения одышки при подъеме по лестнице. А затем через три минуты после окончания нагрузки. Запишите показатели и каждые две недели повторяйте тест. Постепенно частота пульса должна уменьшиться и после нагрузки, и после трехминутного отдыха.

Если чувствуете, что тренировки не помогают, обратитесь к врачу. Особенно важно посетить его, если одновременно с одышкой испытываете какие-либо боли, головокружение, перебои в работе сердца.

...сердцу мало кислорода

Иногда одышка служит сигналом того, что сердцу не хватает кислорода. У женщин до 40 лет так проявляется анемия. Она редко бывает от простуды, но может усугубляться при вирусных инфекциях. Как быть? Сдайте общий анализ крови. Если в нем будут какие-то отклонения, нужно показаться терапевту.

...проблемы с легкими

Если анализ крови причин одышки не выявляет, желательно проверить легкие. Нехватка воздуха может быть проявлением бронхиальной астмы или хронической обструктивной болезни легких. Эти недуги могут впервые заявить о себе как раз после простуды. Они не всегда протекают типично, с приступами удушья или кашля. Как быть? Сделайте флюорографию и спирометрию и обратитесь к пульмонологу.

И. Н. Новикова, терапевт, врач высшей категории

Авось пригодится

ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ЛИМФОУЗЛА НАТРИТЕ ХЛОПЧАТОБУМАЖНУЮ САЛФЕТКУ ХОЗЯЙСТВЕННЫМ МЫЛОМ И ЗАКРЕПИТЕ НА РАСПУХШЕЙ ЖЕЛЕЗЕ. УТЕПЛИТЕ ШЕРСТЯНЫМ ПЛАТКОМ.

Трава череда оказалась подкормкой для хрящей

Несколько лет назад я стал замечать, что, даже когда приседаю, коленные суставы начинают скрипеть, а при повороте головы сразу же раздается хруст в шейных позвонках. Обратился к врачу, он назначил хондропротекторы для укрепления и улучшения структуры хрящевой ткани суставов. Но они такие дорогие! Случайно я узнал, что есть особая травка, которая может стать прекрасной подкормкой для хрящевой ткани. Это чудо природы — череда трехраздельная. Приготовил из нее настой: залил 2 ст. ложки череды 300 мл кипятка, настаивал 40 минут. Процедил и принимал по 2 чайн. ложки 3 раза в день до еды в течение 14 дней. Настой хранил в холодильнике. Даже не заметил, как хруст прошел. Сейчас для профилактики раз в полгода провожу курс лечения чередой.

А. Г. Васюков, Смоленская обл.

Туберкулёз — это...

Будь начеку!

О туберкулезе говорят много, но не всегда ясно: какие меры профилактики существуют, опасна ли проба Манту... На вопросы читателей отвечает фтизиатр Александр Яковлевич Станько.

— Туберкулез — это всегда кашель с кровью?

— Длительный кашель, иногда с мокротой, кровохарканье — классические симптомы болезни. Но это характерно для открытой острой формы туберкулеза. Чаще туберкулез протекает бессимптомно. Некоторые люди могут оставаться внешне здоровыми в течение многих лет. И единственный способ его обнаружить у взрослых людей — рентгенологическое обследование.

Если говорить о симптомах, то это слабость, недомогание, снижение работоспособности. Есть и объективный симптом — повышение температуры тела. Правда, повышение небольшое, до 37,2 градуса, обычно после 14 часов, и держится приблизительно до 18 часов вечера. Не каждый день такое бывает, температура поднимается периодически — один раз в 2-3 дня.

— Как заражаются туберкулезом?

— Главный путь заражения — воздушно-капельный: взвесь в воздухе от больного человека. Микобактерии туберкулеза попадают в воздух при кашле, разговоре и чихании больного острой формой туберкулеза и могут вдыхаться здоровыми людьми. Опасное расстояние — 1-1,5 метра. Дальше риск заражения уменьшается. Микобактерия не находится в воздухе долго, опускается на пол. Там она уже не опасна.

— Организм может сам справиться с болезнью?

— Человек сталкивается с туберкулезом в течение жизни. Но болеют не все, помогает иммунная система. Если иммунитет не справляется, в организме формируются гранулы, плотные капсулы, внутри которых находятся опасные микобактерии туберкулеза. Их и видно на рентгеновском снимке.

— Можно ли вылечиться от туберкулеза?

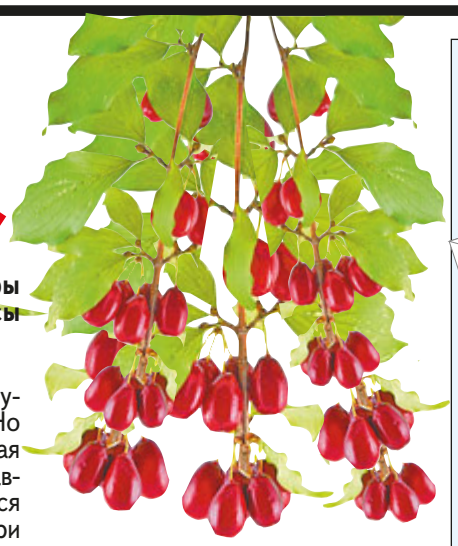
— Можно. Существует целый ряд препаратов. Но, к сожалению, обычно приходится назначать не менее четырех препаратов и на долгое время. Длительный прием таких лекарств часто приводит к развитию побочных эффектов, однако другого выхода из этой ситуации нет.

— Что надо делать, чтобы не заболеть туберкулезом?

— Не курить, не пить алкоголь. Желательно хорошо питаться. Голод для туберкулезной инфекции рай. Регулярно заниматься спортом. Не забывайте о вакцинации детей. Для взрослых рекомендуется не реже 1 раза в 2 года проходить рентгенографию легких. А компьютерная томография легких позволяет выявить мелкие очаги в легких, очаги распада, увеличенные лимфоузлы, опухоли, которые обычно не видны на рентгене.

— Вакцинация помогает избежать туберкулеза?

— Вакцина БЦЖ не гарантирует 100%-ной защиты от всех форм туберкулеза.



ГУСТОЙ ОТВАР ПЛОДОВ КИЗИЛА ИСПОЛЬЗУЮТ ДЛЯ ПРИМОЧЕК ПРИ ГОЛОВНОЙ БОЛИ.

Ликёр из чернослива творит чудеса

Не помню, кто посоветовал мне рецепт для укрепления нервной системы, но, однажды попробовав, я теперь постоянно им пользуюсь. Промываю стакан чернослива, в кастрюльке заливаю его 0,5 л кагора. Держу на маленьком огне, не доводя до кипения. Добавляю 5-7 горошин черного перца, один лавровый листик, несколько бутончиков гвоздики, 1/2 чайн. ложки молотого кардамона. Плотно закрываю крышкой и охлаждаю. Лечебная доза — не больше 40 мл в день, лучше на ночь. Мне нравится принимать на ночь. Перед сном самая маленькая ликерная рюмочка этого снадобья творит чудеса: и сон прекрасный, и нервы расслабляются, и настроение улучшается. Разумеется, напитком нельзя злоупотреблять.

В. Н. Тихомирова, Красноярск

Сушёные корки арбуза — спасение от колита

Для меня арбузный сезон — спасение от колита. Лекарство готовлю так. Заливаю 100 г очень мелко нарезанных арбузных корок 2 стаканами кипятка и настаиваю час. Принимаю по 1/2 стакана 5 раз в день до еды. Курс лечения — 3-4 недели. Чтобы лечиться и зимой, корки сушу, измельчаю в порошок в кофемолке. Принимаю на кончике ножа 3 раза в день до еды. После арбузного лечения чувствую себя так, будто заново родилась.

И. Н. Яковенко, Краснодарский край

Для своих больных суставов делаю солевые повязки

В 1 л воды растворяю 4 ст. ложки соли. Смачиваю в этом рассоле повязку и наматываю на колени. Иногда этим же рассолом пропитываю и носки. Сушу их и снова надеваю. Так хожу весь день. Вечером снова процедуру повторяю. Помогает.

Анна Михайловна Строкова, Приморский край

Сам себе доктор

■ ПАНАРИЦИЙ ПОЛЕЗНО ОБЕРТЫВАТЬ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ СВЕЖЕЙ ЛУКОВОЙ ПЛЕНКОЙ.

■ ПОТЛИВОСТЬ НОГ И ОПРЕЛОСТИ ИСЧЕЗНУТ, ЕСЛИ В НОСКИ ВСЫПАТЬ ЩЕПОТКУ САХАРНОЙ ПУДРЫ.

■ ОТ ЧЕСОТКИ, ЕСЛИ ОНА НЕ ЗАПУЩЕНА, МОЖНО ИЗБАВИТЬСЯ, ЕСЛИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ МЫТЬ ТЕЛО КРЕПКИМ ОТВАРОМ КОРЫ КРУШИНЫ.

Организму не хватает витамина D

Дефицит витамина D в холодное время года может стать серьезной проблемой.

Чтобы этого не случилось, надо находиться на солнце хотя бы 10-15 минут в день. О том, что организму не хватает этого витамина, говорят такие симптомы: боль в конечностях, снижение подвижности суставов по утрам, повышенная потливость головы, депрессия, проблемы с кишечником. А еще возможно повышение давления, развитие диабета II типа, остеопороза. Источником витамина D является солнце. Не забывайте выходить на улицу.

Рекомендуем — ***На все случаи жизни***

Изюм-целитель

ДО 80% ВСЕХ ВИТАМИНОВ И 100% МИКРОЭЛЕМЕНТОВ, СОДЕРЖАЩИХСЯ В СПЕЛОМ ВИНОГРАДЕ, СОХРАНЯЮТСЯ В ПРАВИЛЬНО ВЫСУШЕННОМ ИЗЮМЕ.

От кашля. Замочите 30 г изюма на 40 минут в холодной воде. Воду слейте, а изюм весь съешьте перед сном, запивая горячим молоком. Или залейте 100 г изюма стаканом кипятка. Настаивайте примерно 10 минут, потом процедите получившуюся жидкость через марлю или сито. Добавьте в эту жидкость 1 ст. ложку сока из свежего репчатого лука. Получившийся напиток от кашля нужно выпить в 2-3 приема в течение дня по 1/2 стакана за 30 минут до еды. Пить его нужно ежедневно до полного излечения от кашля.

От лишая. Залейте 1 крупную изюминку горячей водой, но не кипятком. Дайте постоять минут 10-15. Затем разрежьте ее вдоль и натрите этими половинками лишай. Больше двух раз в день делать не рекомендуется. В течение 2-4 дней от лишая не останется и следа.

Для сердца. Купите 2 кг хорошего изюма без косточек. Переберите ягоды, промойте и обсушите. Разделите на 2 части. Первый килограмм изюма принимайте по 40 штук утром, натощак, за 30 минут до еды. Второй килограмм едят также натощак, но ежедневно уменьшают количество ягод на 1 шт. Например, в первый день съели 40 ягод, во второй — 39, и так, пока не съедите весь килограмм. Используйте эту схему дважды в год.

Полезно для желудка и укрепления организма. Смешайте 1/2 стакана промытого изюма и 1,5 стакана овса (геркулеса). Залейте смесь овса с изюмом 1,5 л воды, доведите до кипения, сразу же снимите с огня, накройте крышкой и настаивайте так 3-4 часа в теплом месте. Отвар процедите, добавьте в него мед и сок лимона или клюквы по вкусу. Пейте теплым в течение дня по 1/2 стакана за 30 минут до еды в течение 10 дней.

Противопоказания. В изюме сахара и фруктозы содержится в 8 раз больше, чем в спелом винограде. Поэтому он принесет вред тем, кто страдает сахарным диабетом и ожирением; больным язвой желудка и двенадцатиперстной кишки.

Стихи наших читателей

... Был хозяин в доме

Антоновку с ветвей снимал сосед,
Стремянкой небо подпереВ умело.
И осень на его ладонях зрела,
И он был этой зрелостью согрет.
И становился будто бы здоров,
Вдыхая запах кислый и бодрящий,
И тяжесть яблок наполняла ящик
И душу наполняла до краев.
Но жизнь сама снимает урожай,
Срывая с веток души, будто ношу...
И дом был снегом густо запорошен,
И было деда по-соседски жаль.
А прелый запах яблоневых строк,
Лежащих без движенья на соломе,
Напоминал, что был хозяин в доме,
Но пережить антоновку не смог.

Марина Крутова, врач-реаниматолог

Старое письмо

Читаю старое письмо...
Оно от папы и от мамы.
Открылся времени замок:
Уход родных — большая драма.
Мне было чисто и светло,
Тепло и окрыленно было.
Нещадно время, как стекло,
Святое таинство разбило.
А за окном такая жуть:
Деревья гнутся, холод, слякоть...
Ах, люди, дайте мне поплакать —
Очистить душу хоть чуть-чуть.

Н. В. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Рвота после еды

Это симптом того, что в организме что-то не в порядке. Она может возникать из-за болезни органов желудочно-кишечного тракта, травмы головы, онкологических заболеваний и других причин. В любом случае это признак нездоровья.

Чаще всего из-за язвы желудка

А еще из-за язвы пищевода или кишечника, онкологических заболеваний органов пищеварения. Воспаление желчного пузыря и его протоков вызывает такие же неприятные симптомы. При гастритах и язве желудка рвота будет возникать именно после приема пищи. Возможно, у человека имеется стеноз кардиального отверстия желудка и привратника. Стеноз (то есть сужение) этой части желудка может быть спровоцирован опухолью или хроническим воспалением. Если причиной рвоты является нездоровый желчный пузырь, то тошнота и рвота могут возникать не только после приема пищи, но и во время еды. А при панкреатите, кроме рвоты, начинаются боли в левом подреберье и метеоризм — скопление газов в кишечнике.

Травмы, опухоли и инфекции головного мозга тоже причина рвоты после приема пищи. Плюс к этому появляется еще немало других симптомов. Рвотный центр, который находится в головном мозге, может раздражаться на фоне сильного эмоционального стресса, после пережитого волнения или при сильной усталости.

Рвота сразу после приема пищи...

Если она возникает в течение нескольких минут после еды, может быть спровоцирована перееданием. В этом случае помогут ферментативные препараты, например «Мезим», «Фестал». Или блюда были очень жирными, с острыми приправами, жареными или копчеными. Поджелудочная железа, желудок, печень просто не справляются с перевариванием такой тяжелой пищи. Приступ тошноты и рвоту может спровоцировать высокое артериальное давление.

...спустя час после еды

Это часто сигнализирует о панкреатите, холецистите, циррозе печени. Этим недугам сопутствуют вздутие живота, отрыжка, отсутствие аппетита.

...сопровождается отрыжкой

Отрыжка часто возникает из-за попадания в желудок лишнего воздуха. Это происходит, когда человек употребляет пищу быстро, а значит, плохо пережевывает ее. Или, например, ест и разговаривает одновременно. Газированные напитки лишь усугубляют ситуацию. Но, возможно, отрыжка и рвота после еды связаны с употреблением определенных продуктов питания, на которые организм вдруг стал так реагировать. Например, с возрастом желудок начинает хуже перерабатывать молочные продукты, особенно цельное молоко. Крепкий кофе на пустой желудок тоже у многих вызывает отрыжку, а у некоторых и рвоту. Это же касается алкогольных напитков, грибов, консервов.

ПРИ ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ СОКА АЛОЭ И РЫБЬЕГО ЖИРА. ДЕЛАЙТЕ ЭТО ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ УТРОМ И ВЕЧЕРОМ.

ЧТОБЫ ЗАЛЕЧИТЬ СЛИЗИСТУЮ ЖЕЛУДКА, НАДО УТРОМ, НАТОЩАК, ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ, ВЫПИВАТЬ 3-5 СЫРЫХ ПЕРЕПЕЛИНЫХ ЯИЦ.

...высокой температурой тела

Температура и рвота после еды могут быть симптомами пищевого отравления. Так же проявляется кишечная инфекция, но ее всегда дополняет понос.

...головокружением

Причины могут быть не опасными для здоровья, например морская болезнь, укачивание в транспорте. А вот болезнь Меньера, которая сопровождается длительными приступами головокружения и рвотой, а также ухудшением слуха, или вестибулярный неврит (кроме рвоты и головокружения больной испытывает панический страх, заложенность в ушах, нарушение координации и равновесия) — это уже серьезно. Во время мигрени тоже может тошнить и кружиться голова. Это сочетается с сильнейшими головными болями. Кроме того, у человека развивается светобоязнь, нарушается равновесие.

...изжогой

Это симптом болезней органов желудочно-кишечного тракта, чаще всего язвы пищевода. Изжога будет усиливаться, когда человек лежит или наклоняется вперед. Изжога проявляется повышением давления в эпигастральной области, тошнотой и горьким привкусом во рту. Перекусы на ходу, переедание, употребление алкоголя, прием лекарств тоже здоровья не прибавляют. Слишком тугая одежда и ожирение провоцируют рвоту с изжогой.

Рвота с желчью

Так бывает при алкогольной интоксикации, стенозе привратника, хронических воспалительных процессах в органах желудочно-кишечного тракта, болезнях центральной нервной системы, стрессах, нарушении кровообращения, кишечной непроходимости.

...с кровью

Причина для срочного обращения к врачу. Таковы симптомы повреждения слизистой оболочки желудка и пищевода, варикозного расширения вен пищевода и желудка, запущенной язвенной болезни, цирроза печени, обострения гастрита, внутреннего кровотечения. Надо срочно вызывать скорую помощь! Кровь в рвотных массах может также присутствовать после носовых кровотечений, так как человек сглатывал кровь.

Слизь, пена, кровь...

Слизь в рвоте появляется из-за воспаления двенадцатиперстной кишки. Кроме слизи, в рвотных массах может присутствовать пена и кровь. Причинами появления слизи в рвоте могут быть нездоровый желудочно-кишечный тракт и стрессы. Если рвота со слизью беспокоит только в утренние часы, можно заподозрить хронический бронхит, при котором слизь за время сна скапливается в бронхах, а утром при сильном кашле выходит вместе с рвотными массами.

Регулярная рвота

Может быть при обострении болезней органов желудочно-кишечного тракта. Вызвать рвоту могут лекарства, которые вам не подходят. В любом случае, регулярная рвота после еды — это повод обратиться к врачу.

М. Н. Алексеева, терапевт, врач высшей категории

Не подхватите коварный микроб!

В холодное время года повышается риск подхватить желудочный микроб хеликобактер.

Это связано с сезонным снижением иммунитета. Хеликобактер вызывает гастриты, язвы и даже опухоли желудка. Инфекцию проще предупредить, чем лечить. Заразиться им можно через поцелуи, бытовые предметы и грязные руки. Старайтесь не есть и не пить из одной посуды с другими людьми. Не заражайте детей, облизывая их соски-пустышки. Даже если у вас все в порядке с желудком, это не исключает присутствие микроба. У взрослых хеликобактер может вести себя тихо. Но при заражении ребенка непременно проявит себя. Отрыжка, изжога, нарушения стула и плохой аппетит — повод обратиться к гастроэнтерологу.

Больному желудку понравится такой бутерброд

Когда желудок начинает капризничать, готовлю целебное масло. Измельчаю в порошок по 1 чайн. ложке сухой травы тысячелистника и зверобоя, 1 ст. ложку цветков календулы. Полученный порошок смешиваю с 200 г размягченного сливочного масла. На кусок черного хлеба намазываю травяное масло и ем за полчаса до еды, тщательно пережевывая. Масло обволакивает желудок, черный хлеб стимулирует выделение желудочного сока, а травы обладают болеутоляющим свойством.

М. Н. Васильева, Смоленская обл.

Очень хорошее письмо

Лечу варикоз цветками серебристой полыни

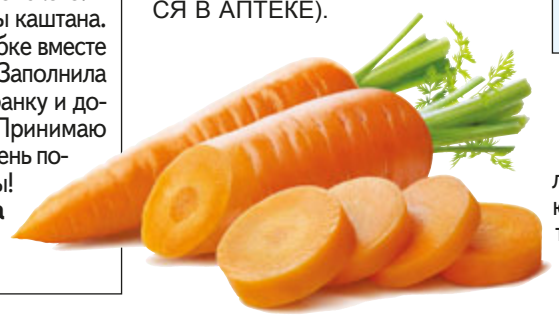
Она светло-серого цвета, высотой до метра, цветки желтые, чуть больше пшена. Расположены по стеблю, как колокольчики у ландыша. А на стебле листья серебристого цвета, разрезанные на узкие полоски шириной 2-3 сантиметра. Я соскабливаю со стебля цветочки и складываю в плотный пакет. Затем разбиваю на разделочной доске цветки молотком, чтобы выступил сок. Выкладываю их в миску, заливаю кислым молоком или кефиром и размешиваю. Кашица должна получиться густой, чтобы, когда наложите ее на ногу, не текло из-под пленки. Сажусь, ноги на кровати. Подкладываю под них большой кусок полиэтилена, чтобы хватило обернуть ногу. Обкладываю кашицей ногу, оборачиваю полиэтиленом и бинтую эластичным бинтом. Поверх бинта шерстяной платок. Делаю это на ночь. Утром смываю. Курс лечения — 10 таких аппликаций. Я сделала только 5, потому что полынь на моем участке закончилась. Я плохо хожу, потому в поле не могу ходить. А знаете, какой эффект! Отечность прошла, вены попрятались, боль ушла. Ноги стали как у новорожденной. А еще я принимаю настойку каштана конского. В сентябре собрала плоды каштана. Перекрутила на мясорубке вместе с коричневой кожицей. Заполнила наполовину литровую банку и долила доверху водкой. Принимаю по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды. Будьте здоровы!

Валентина Ивановна Пилипенко, Нижний Новгород

При гипертонии

■ ИЗМЕЛЬЧИТЕ В ПОРОШОК СЕМЕНА МОРКОВИ И ВАРИТЕ 100 Г ПОРОШКА В 0,5 Л МОЛОКА 10 МИНУТ. ПЕЙТЕ ПО 1 СТАКАНУ 1 РАЗ В ДЕНЬ.

■ СЪЕДАЙТЕ КАЖДОЕ УТРО ПО 1 СТАКАНУ КЛЮКВЫ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 5-10 КАПЕЛЬ С ВОДОЙ НАСТОЙКУ ЦВЕТКОВ БОЯРЫШНИКА (ПРОДАЕТСЯ В АПТЕКЕ).



Развеем сомнения

Неужели вес влияет на давление?

От гипертонии лечусь с 45 лет. Но в последние годы приходится пить все больше таблеток. Чтобы снизить дозу, врач советует похудеть. Мой вес почти 100 килограммов. Неужели вес так сильно влияет на давление? Мне 57 лет.

Валентин Бегаев, РСО-Алания

Прислушайтесь к врачу и начинайте худеть. Исследование, в котором принимали участие сотни тысяч людей, убедительно доказало: если тучный гипертоник похудеет на 10 килограммов, артериальное давление у него снизится на 5-10 единиц.

Кстати, если активно двигаться, то давление снизится еще на 5 мм. Сколько надо двигаться? Ходить минимум 30 минут в день.

Плюс длительной прогулки и в том, что в организме выделяются вещества, которые принято называть гормонами счастья. Особенно много их у тех, кто регулярно бегает на длинные дистанции (пусть и не в быстром темпе). Во время пробежки появляется упоительное ощущение удовольствия и счастья. Переход на правильную, то есть здоровую пищу, снизит давление еще на 8-14 мм/рт. ст. Очень полезна средиземноморская диета. Она подразумевает много минимально обработанных зерновых, бобовых, а также свежих овощей, фруктов, орехов, рыбы, морепродуктов, оливковое масло. А картофель, сладкая выпечка и мучные изделия, алкоголь, жирные и жареные блюда ограничиваются.

Также важно отказаться от курения: уровень давления снизится еще на 4 мм. Нельзя злоупотреблять спиртным. Даже здоровому человеку стоит придерживаться безопасных норм алкоголя: две порции (одна порция — это 50 г водки или коньяка или один бокал вина) для мужчин и одна — для женщин в день. И нужно употреблять меньше соли. Эксперты Всемирной организации здравоохранения рекомендуют 5-6 г соли ежедневно, а при гипертонии — вдвое меньше.

Думай, думай

Кашель могут вызвать бета-блокаторы первых поколений («Анаприлин», атенолол, пропранолол). Сейчас врачи их уже почти не назначают, но больные сами покупают эти препараты из-за их дешевизны. Эти таблетки помогают снизить давление, частоту сердечных сокращений, успокаивают тахикардию. Но сейчас есть более эффективные лекарства, от которых не бывает кашля.

При гипотонии

У ВАС НИЗКОЕ ДАВЛЕНИЕ? ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ЛИСТЬЕВ БАДАНА (СУХИХ ИЛИ СВЕЖИХ) СТАКАНОМ КИПЯТКА. ДАЙТЕ НАСТОЯТЬСЯ, ПРОЦЕДИТЕ. ПЕЙТЕ НАТОЩАК ПО 1/3 СТАКАНА.

Поучительная история

У меня случайно обнаружили тромб...

Проблемы начались недавно. Я стала быстро уставать, не могла долго ходить, появилась боль в ногах.

К вечеру ноги сильно отекали, причем одна нога заметно сильнее. Сначала списывала недомогание на неудобную обувь и возраст — все ж разменяла пятый десяток. Но дело гораздо серьезнее. Тянущие боли беспокоили постоянно. Появилось ощущение легкого онемения и жжения в правой ноге. Свободных талончиков к врачу на ближайшие дни не было. Очередь к кабинету — отдельная песня. Когда подошло мое время, пришла знакомая доктора. Пришлось ждать полчаса, пока врач обслужит «свою» пациентку. В итоге на прием попала взвинченная, с желанием все высказать, но врач опередила меня неожиданными извинениями: «Это родственница главврача».

Терапевт — женщина средних лет — равнодушно выслушала мои жалобы, мельком взглянула на больную ногу и сказала, что у меня варикозное расширение вен. Ни обследований, ни анализов не назначила. Зато я получила направление к неврологу, потому что якобы боли в ноге могли быть вызваны проблемами с позвоночником.

Ну, надо так надо. Пришлось записаться к неврологу. Он, осматривая мои ноги, обратил внимание на уплотненный участок вены и огорошил: «У вас, радость моя, тромб в ноге!» И разъяснил, что будет, если тромб оторвется. Нужно было срочно пройти процедуру УЗДГ (дуплексного сканирования), чтобы определиться с тактикой лечения. Разумеется, в поликлинике запись на бесплатную процедуру была расписана на несколько недель вперед. Пришлось обращаться в платную клинику. Что называется, хочешь жить — плати! Видимо, бесплатная медицина уходит в прошлое.

В платной клинике прошла обследование и мне удалили тромб! Отдала все сбережения. И все же я благодарна неврологу, который был внимателен ко мне. Читателям «Айболита» желаю хороших врачей.

К. И. Макарова, Свердловская обл.

Прикинь на себя

После криза

После перенесенного гипертонического криза очень важна реабилитация.

■ Никакого физического и эмоционального перенапряжения, резких движений в ближайшие дни, особенно во время магнитных бурь и непогоды.

■ Соблюдайте режим сна и отдыха.

■ Не смотрите фильмы, которые могут вызвать переживания и другие негативные эмоции.

■ Чаще контролируйте показатели артериального давления.

■ Исключите из рациона алкогольные напитки и соленую пищу.

■ Пейте больше воды.

■ Если курите, сократите количество выкуриваемых сигарет.

■ При появлении симптомов второго криза вызывайте бригаду скорой помощи.

Рекомендуем

У ВАС ВАРИКОЗ? ХОЛЩОВУЮ ТКАНЬ НАМАЖЬТЕ МЕДОМ, ОБЕРНИТЕ ЕЮ ИКРЫ И ОСТАВЬТЕ НА ЧАС. ПОСТЕПЕННО МОЖНО УВЕЛИЧИТЬ ВРЕМЯ ДО 2 ЧАСОВ. КУРС — 50 ДНЕЙ.

Гранулёма зуба

Жили вы, не тужили. О здоровье своих зубов не беспокоились. Ну разве что почистить утром и вечером. А все это время в вашем организме таилась опасность, о которой вы даже не подозревали. Но однажды — бац!

БОЛЬ ТАКАЯ, ЧТО ХОТЬ НА СТЕНКУ ЛЕЗЬ!

Вы не знаете, что такое настоящая зубная боль, если у вас никогда не было гранулемы. Это жуткая пронизывающая боль. Таков главный симптом обострения гранулемы зуба.

ЧТО ТАКОЕ ГРАНУЛЕМА ЗУБА?

Это небольшой мешочек, наполненный гноем, который прикрепляется к корню. В гное содержатся погибшие вредоносные микроорганизмы, отходы их вредоносной жизнедеятельности. Организм пытается защититься от инфекции, выстраивая вокруг больного места капсулу из соединительной ткани. Образование поначалу размером не больше нескольких миллиметров, но со временем воспаление и гранулема будут расти. Незаметно тлеть, не вызывая беспокойства, но при этом влияя на весь организм. Могут страдать почки, сердце и другие органы. Обычно гранулему на корне зуба обнаруживают на рентгене.

Развиваясь и разрастаясь, гранулема рано или поздно превращается в кисту — более серьезное и опасное гнойное образование.

ОСЛОЖНЕНИЯ СЕРЬЕЗНЫ И ОПАСНЫ

Помимо жутких симптомов, гранулема еще и мастерски умеет создавать различные осложнения. Они разнообразны и неприятны.

* Киста зуба. Развиваясь и разрастаясь, гранулема рано или поздно превращается в кисту — более серьезное и опасное гнойное образование.

* Свищ. Это когда образуется особый канал, который дает возможность гною перетекать в другую область.

* Флюс. Серьезно воспаляется надкостница.

* Страдает сердце, почки и другие органы.

* Может начаться заражение крови, если гной по неудачному стечению обстоятельств соприкоснется с кровью.

КАК ЛЕЧИТЬСЯ

* Терапевтически. Принимая антибиотики и другие мощные препараты (сульфаниламиды). Такое лечение начисто убивает воспаление, а «сгрызенную» инфекцией часть зуба после этого легко восстановить. Такая методика работает только на ранних стадиях болезни.

* Хирургически. Врач вскрывает десну, давая возможность гною вытечь. После обработки антисептиками в полость гранулемы ставится дренаж. Параллельно назначается лечение противовоспалительными препаратами (антибиотиками).

Если процесс зашел слишком далеко, доктору приходится удалять зуб. Гранулема при этом рассасывается самостоятельно. Гной просто вытекает через ранку.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ГРАНУЛЕМЫ

Иногда она может появиться без видимых поводов. Но чаще всего есть причины.

* Невылеченный хронический кариес. А именно его осложнение — периодонтит.

* Невылеченный (или неудачно вылеченный) пульпит. Когда пульпа почти полностью «съедена» кариесом, зловредные микроорганизмы бесчинствуют в зубном канале, разрушая нерв. А дальше... Дальше бактерии будут пытаться выходить за пределы зуба в поисках новых мест обитания.

* Плохо пролеченные зубные каналы.

Избежать образования гранулемы поможет регулярный осмотр у стоматолога и рентген. Также очень важно качественно и своевременно лечить кариес. Без хорошего доктора тут не обойтись.

О. Н. Новиков, стоматолог, врач высшей категории

Не упусти время

Повышение температуры, лихорадка и озноб, головные боли — все это признаки развития воспаления не только в зубе, но и в организме. При этом эмаль зубов темнеет.

ГЛАВНЫЙ ОРГАН У ЧЕЛОВЕКА — ЗАДНИЦА. ВО ВСЕМ ПРИНИМАЕТ УЧАСТИЕ: В ЛЕЧЕНИИ, УЧЕНИИ, ВОСПИТАНИИ, ПРИНЯТИИ РЕШЕНИЙ И ПОИСКЕ ПРИКЛЮЧЕНИЙ.

Знаете ли вы, что...

● Первыми стоматологами по праву можно считать древних этрусков. Они обтачивали до нужного размера зубы животных и вставляли их людям. Первые зубные протезы сделаны в VII в. до н. э. Конструкции были очень прочными и вполне пригодными для пережевывания твердой пищи.

● Зубная паста появилась впервые в Древнем Египте. Она представляла собой смесь измельченной пемзы, мирры, яичной скорлупы и пепла. Поэтому у древних египтян были ослепительные улыбки. И еще они умели ставить пломбы в больные зубы. А потерянные зубы заменялись искусственными. Их крепили к здоровым золотой проволокой.

● Возрастная стираемость зубов — это нормально. К 40 годам зубы становятся на четверть короче своей начальной высоты.

Пригодится

ЗАМУЧИЛ цистит? Залейте 50 г листьев груши 1 л воды, доведите до кипения и проварите в течение 10 минут. Принимайте отвар по стакану 2-3 раза в день.

ЕСЛИ смешать сок золотого уса с детским кремом (1:3), получится обезболивающая мазь, которая ослабит атаку радикулита и артрита, а также поможет при обморожении.

ЛИСТЬЯ чабреца обладают бактерицидными свойствами. Растирайте их в руках и вдыхайте запах. Такая ароматерапия очистит от микробов полость рта и органы дыхания.

ДЛЯ оздоровления печени смешайте в равных частях мед и размороженные размятые ягоды черной смородины. Принимайте по 1 ст. ложке за полчаса до еды. Курс лечения — 2 месяца.

Это не усталость...

Если в последнее время вы все время чувствуете вялость, бессилие, может, вы очень устали и давно не отдыхали. Но иногда невероятная усталость указывает на проблему со здоровьем — например, «усталость» надпочечников. То есть эти органы работают неправильно. Какие организм посылает сигналы нездоровья?

НЕ НУЖНО ЛИ ВАМ ОБРАТИТЬСЯ К ЭНДОКРИНОЛОГУ, ЧТОБЫ ПРОВЕРИТЬ, КАК РАБОТАЮТ НАДПОЧЕЧНИКИ?

■ Совсем не стало аппетита. Если сейчас вы боретесь со стрессом, потеря аппетита и веса в целом вполне естественна. Но если вы стали налегать на пищу, к которой раньше были равнодушны, и при этом теряете вес, — это может указывать на проблемы с надпочечниками. Ярким симптомом может быть и тяга к очень сладкой или очень соленой пище.

■ Давление ниже обычного. Низкое кровяное давление, или гипотензия, также может быть из-за усталости надпочечников. Это приводит к тому, что вы чаще испытываете слабость во всем теле, головокружение или даже падаете в обморок. Если низкое давление вам обычно не свойственно, имеет смысл пойти к врачу.

■ Настроение меняется слишком часто. Так может проявляться усталость надпочечников. А еще симптомы неблагополучия со здоровьем — депрессия без явных внешних причин, тревожность и туман в голове.

■ Мышцы и суставы болят. Вы ощущаете, что ваше тело стало слабее, чем обычно. Низкий уровень кортизола в надпочечниках приводит к мышечной слабости, а также боли в мышцах или суставах. Не упускайте эти симптомы из виду.

■ Режим сна нарушен. Перегруженность надпочечников приводит к проблемам со сном. Это не похоже на обычную усталость. Трудности с засыпанием, частые кошмары, сложности с подъемом по утрам, а также дневная сонливость... И эти симптомы не исчезают? Значит, пора обратиться к специалисту.

■ На коже появились темные пятна. Проблемы с надпочечниками могут привести к проблемам с кожей. У некоторых пациентов увеличиваются темные пятна на коже, а у других они появляются. Это связано с повышенным синтезом меланина, происходящим при усталости надпочечников. Любое необычное изменение цвета кожи — причина посетить терапевта. Не тяните с этим.

Е. П. Ясина, эндокринолог, врач II категории

Есть такая болезнь: фибромиалгия

Болят мышцы

Вы постоянно чувствуете боль в разных частях тела? И даже после полноценного ночного сна ощущаете невероятную усталость? Есть вероятность, что у вас фибромиалгия (от лат. fibro — «волокно», myo — «мышца», algos — «боль»).

ЭТО ПОХОЖЕ НА ПАЯЛЬНУЮ ЛАМПУ...

Те, кто борется с фибромиалгией, говорят, что боль в мышцах может быть разной — резкой, пульсирующей, колющей или ноющей. Это похоже на паяльную лампу... Боль распространяется повсюду. Кажется, что болят не только мышцы, но также кожа, волосы и ногти. Вы не можете носить украшения, не можете надевать вещи с воротником или одежду из грубой ткани — это доставляет дискомфорт.

Подавляющая усталость — еще один классический симптом фибромиалгии. Вы не можете двигаться и думать, и время, кажется, длится вечно. Усталость возникает потому, что у больных фибромиалгией есть проблемы со сном, в том числе синдром беспокойных ног, когда ночью не знаешь, куда и как их положить... Пациенты, которые и без того на грани нервного срыва, часто слышат от врачей, что для начала нужно справиться со стрессом и постараться изменить образ жизни. Новые исследования показывают, что все не так однозначно.

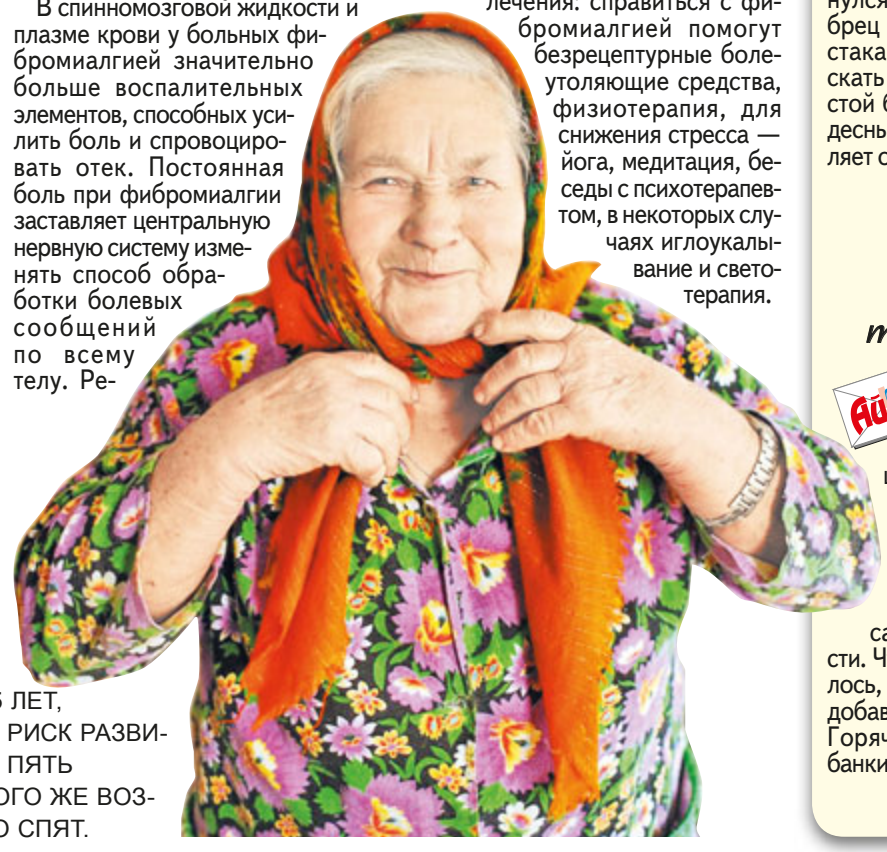
ЛЮБАЯ ТРАВМА — ПРОВОКАТОР

Исследования показывают: фибромиалгия возникает после физической травмы, например автомобильной аварии, операции, и даже инфекции. Спровоцировать болезнь может обычный вирус гриппа, что, к счастью, встречается редко. Психологический и эмоциональный стресс также может вызвать этот недуг. Не так давно финские ученые доказали, что хронические заболевания, депрессия или развод родителей в юношеском возрасте приводят к повышенному риску фибромиалгии во взрослой жизни.

Существует также связь между нарушениями сна и фибромиалгией. У женщин старше 45 лет, страдающих бессонницей, риск развития фибромиалгии в пять раз выше, чем у женщин того же возраста, которые крепко спят. Важно и другое: исследования показывают, что 80-90% пациентов с фибромиалгией — это женщины. Почему болезнь стала женской? Пока никто не может сказать наверняка.

ЧЕМ ОПАСНА ФИБРОМИАЛГИЯ

В спинномозговой жидкости и плазме крови у больных фибромиалгией значительно больше воспалительных элементов, способных усилить боль и спровоцировать отек. Постоянная боль при фибромиалгии заставляет центральную нервную систему изменять способ обработки болевых сообщений по всему телу. Рецепторы боли развивают болевую память, что делает их чрезмерно чувствительными, реагирующими на любую (даже минимальную) боль. Поставить правильный диагноз при фибромиалгии сложно, поскольку не существует точных тестов и анализов. Так что, вероятнее всего, сначала больного будут проверять на неврологические расстройства, аутоиммунные заболевания, которые также приводят к мышечной слабости. А еще на депрессивное расстройство и чрезмерную тревожность. Что касается лечения: справиться с фибромиалгией помогут безрецептурные болеутоляющие средства, физиотерапия, для снижения стресса — йога, медитация, беседы с психотерапевтом, в некоторых случаях иглоукалывание и светотерапия.



У ЖЕНЩИН СТАРШЕ 45 ЛЕТ, СТРАДАЮЩИХ БЕССОННИЦЕЙ, РИСК РАЗВИТИЯ ФИБРОМИАЛГИИ В ПЯТЬ РАЗ ВЫШЕ, ЧЕМ У ЖЕНЩИН ТОГО ЖЕ ВОЗРАСТА, КОТОРЫЕ КРЕПКО СПЯТ.

После чая с чабрецом хорошо спится

Недавно открыла для себя полезные свойства чабреца. На работе были проблемы, ночами не могла спать. Знакомая посоветовала попить чай с чабрецом. Заваривала 1 ст. ложку сухой травы стаканом кипятка и настаивала час. Пила по 1-2 ст. ложки 3 раза в день. Сон быстро вернулся. Если же заваривать чабрец покрепче (2 ст. ложки на стакан кипятка), можно полоскать рот после еды. Такой настой бережет зубы от кариеса, десны — от воспаления и избавляет от плохого запаха изо рта.

И. Баграмян, Ереван

Варенье из акации снимает тревожность

Каждую весну варю варенье из цветков белой акации. Перетираю 500 г цветков с 0,5 кг сахара, пока они не станут мягкими. Складываю в эмалированную посуду, вливаю 1 л воды, кипячу 5 минут. Затем добавляю еще 1 кг сахара и варю до готовности. Чтобы варенье не засахарилось, во время варки понемногу добавляю сок из двух лимонов. Горячее варенье разливаю в банки и закатываю крышками.

Е. Н. Рохлина, Ростовская обл.

Сенсация

Первый в России робот-врач

Он умеет ставить диагнозы и давать рекомендации по лечению.

КРУПНЕЙШАЯ в России компания по разработке и производству человекоподобных роботов «Промобот» представила новую модель — медицинского робота. Это первый в России робот-врач, который умеет ставить диагнозы и давать простые рекомендации по лечению. Для этого ему нужно знать вес, рост, возраст, пол и другие основные показатели здоровья. Робот анализирует их и выдает рекомендации. Пока они простые и очевидные, например сбросить вес, больше двигаться, прекратить курить и употреблять алкоголь. Однако разработчики обещают, что скоро робот-врач будет способен измерить давление, взять кровь на анализ и провести его, измерить температуру, пульс...

Прикинь на себя — *На приёме у невролога*

Приступ мигрени на смену погоды...

Почему возникает мигрень? Как предупредить ее приступ? На эти и другие вопросы отвечает невролог Владимир Яковлевич Костенко.

КАКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ НУЖНО ПРОЙТИ?

Мне 60 лет. Заметила, что голова болит как будто глубоко внутри. Какое обследование мне нужно пройти?

Юлия Николаевна Сидоренко, Челябинская обл.

После 50 лет нужно обязательно выяснить, почему болит голова. Надо сделать МРТ головного мозга, ультразвуковую доплерографию мозговых сосудов, сдайте общий анализ крови, чтобы определить скорость оседания эритроцитов (СОЭ). Также советуем проконсультироваться у офтальмолога.

В РАЗГАР ПРИСТУПА ОТ ТАБЛЕТОК ТОЛКУ МАЛО

Врач назначил таблетки, снимающие мигрень. Но я заметила: если пью их в разгар приступа, они мало помогают. Как быть?

Анна, Киргизия

Когда боль на пике, работа желудочно-кишечного тракта замедляется и таблетки плохо всасываются. Лекарство надо принять, как только начинаются первые предвестники мигрени, — ощущение тошноты, раздражительность, слабость, покалывание в руках или ногах, появление перед глазами вспышек света или зигзагообразных линий.

Вам желательно поменьше бывать на ярком солнце. На улице носите солнцезащитные очки. В помещении должна быть температура не выше 24-25°С — это снижает вероятность приступа. Не допускайте появления чувства голода и держите под рукой легкий перекус: несколько орешков, яблоко.

ВЯЛОСТЬ, ДАЖЕ КОФЕ НЕ ПОМОГАЕТ...

Я гипотоник. Сильная головная боль у меня возникает на перемену погоды. В такие дни чувствую вялость даже после трех-четырех чашек кофе. Что посоветуете?

Ирина, РСО-Алания

Если у вас пониженное давление, то при перемене погоды оно еще снижается, и голова начинает болеть. Кофе — коварный напиток, который иногда помогает снять головную боль, но чаще усиливает болевые ощущения. Кофе как бы обманывает организм, давая ложный сигнал уставшему человеку, что все хорошо, а потом провоцирует головную боль. Также желательно проверить содержание витамина D в крови: его низкий уровень может быть причиной хронической головной боли. Недостаток этого витамина наблюдается у большинства жителей страны. Не помешает выяснить и уровень магния в крови. Низкий уровень этого микроэлемента во время приступа мигрени фиксируется примерно у половины пациентов невролога. В зависимости от результатов обследования врач назначит лечение.

КРАСНОЕ СУХОЕ ВИНО НЕ ДЛЯ МЕНЯ

Еще с молодости у меня начинает болеть голова даже после нескольких глотков красного сухого вина. Почему?

Алихан Тедеев, Кабардино-Балкария

Видимо, красное вино для вас является пусковым механизмом, провоцирующим появление головной боли. У каждого человека может быть не один такой провокатор, а несколько. Чаще всего это твердый сыр, шоколад, цитрусовые, орехи, бобовые. С осторожностью нужно употреблять и пряности, например острый перец. Стоит поменьше есть продукты, напичканные множеством консервантов, стабилизаторов и усилителей вкуса. Блюда с большим количеством пищевой добавки глутамата натрия часто провоцируют головную боль. Причем она может возникнуть не сразу, а спустя несколько дней после такой еды.

Тест-диагностика

Начинаем чихать и кашлять

Насколько ваш организм готов противостоять простуде.

1. Утром вы просыпаетесь с большим трудом.
а) да; б) нет.

2. Лучше лишние пять минут понежиться в постели, чем принять контрастный душ.
а) да; б) нет.

3. Вы спите 6-7 часов в сутки.
а) нет; б) да.

4. Часто возникают проблемы с засыпанием.
а) да; б) нет.

5. У вас сидячая работа.
а) да; б) нет.

6. Регулярно делаете зарядку и (или) посещаете тренажерный зал.
а) нет; б) да.

7. Редко бываете на свежем воздухе.
а) да; б) нет.

8. Случается головокружение и (или) беспокоят головные боли.
а) да; б) нет.

9. Иногда ощущаете внезапную усталость, хотя не переутомились.
а) да; б) нет.

10. Вы курите.
а) да; б) нет.

11. Редко бываете в стрессовом состоянии.
а) нет; б) да.

12. Вам обычно хватает времени на то, чтобы отдохнуть после трудового дня.
а) нет; б) да.

13. Принимаете контрастный душ по утрам.
а) нет; б) да.

14. В вашем меню всегда присутствуют овощи и фрукты.
а) нет; б) да.

15. Стало возникать сильное сердцебиение без видимых причин.
а) да; б) нет.

16. Вы стараетесь правильно питаться.
а) нет; б) да.

17. Ваш вес в пределах нормы.
а) нет; б) да.

18. Страдаете заболеваниями.
а) да; б) нет.

19. Стали раздражительны, то, что совсем недавно поднимало настроение, уже не радует.
а) да; б) нет.

20. На улице, несмотря на теплую одежду и обувь, у вас быстро начинают мерзнуть руки и (или) ноги.
а) да; б) нет.

ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

За каждый ответ «а» начисляйте себе 2 балла, за ответ «б» баллы не начисляются.

40-26 баллов. Срочно займитесь своим здоровьем. Старайтесь больше двигаться. Утро начинайте с зарядки. Избегайте стрессов. Растирайте жестким полотенцем ступни и кисти, особенно перед прогулками. Это улучшит кровообращение и поможет легче переносить холод.

24-12 баллов. Внимательнее относитесь к здоровью. Пейте чай с калиной, шиповником, облепихой, лимоном, клюквой. Ешьте лук и чеснок.

10-0 баллов. Ваш организм справится со всеми испытаниями. И все же не переохлаждайтесь.

Пригодится

ПРИ ПАНКРЕАТИТЕ ПРИНИМАЮТ ПО 1/2 ЧАЙН. ЛОЖКИ ПОРОШКА ЛИСТЬЕВ ЯСЕНЯ 3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ, ЗАПИВАЯ ВОДОЙ.

Ситуация

Кровать, работа, + опять кровать...

Похоже на последовательность ваших перемещений в течение дня? Если да, то рискнем предположить, что у вас под вечер частенько болит спина.

А все потому, что сидячий образ жизни не только сокращает продолжительность жизни, но и превращает человека в кряхтящую развалину. Позволят распрощаться с больной спиной упражнения на расслабление поясницы и сгибателей бедра. Они же развивают подвижность таза. А еще помогают лучше обезболивающего парацетамола. Найдите шесть минут в конце рабочего дня и почувствуйте разницу. Итак...

1. Растяжка в позиции «собака». Упритесь руками в пол так, чтобы между корпусом и бедрами был прямой угол или чуть острее. Тяните бедра к потолку. Руки выпрямлены, лопатки сведены. Один подход — 2 минуты.

2. Растяжка сгибателей бедра. Станьте на колени в вертикальном положении, потом выставьте одну ногу вперед. Держа спину прямой, выдвиньте таз вперед, чтобы растянуть бедро той ноги, которая коленом упирается в пол. Повторите с другой ногой. Два подхода по 60 секунд с каждой стороны.

3. Растяжка ягодичных мышц. Лягте на спину и согните ноги в коленях, не отрывая ступни от пола. Потом поднимите одну ногу и положите лодыжку на колено другой ноги. Возьмитесь руками под коленкой нижней ноги и притяните ее к груди. Повторите с другой ногой. Два подхода по 60 секунд с каждой стороны.

Для вас, мадам — *Советы онколога*

Для здоровья груди

ПЯТЬ НОВЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ МАММОЛОГОВ, КАК НЕ ДОПУСТИТЬ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.

1 **Старайтесь не использовать ночью смартфон и планшет.** Европейское исследование показало: ночное воздействие голубого света от экранов телефонов и планшетов увеличивает риск заболеть раком молочной железы и простаты. В исследовании участвовали 4000 человек в возрасте от 20 до 85 лет. Перестать пользоваться смартфонами и планшетами надо в течение двух часов перед сном.

2 **Ужинайте пораньше.** Испанские ученые обнаружили связь между развитием рака и временем приема пищи. У тех, кто идет спать хотя бы через два часа после еды, рак молочной железы развивается на 20% реже, чем у тех, кто ложится сразу после еды. Такой же защитный эффект обнаружен для тех, кто ужинает до 21 часа по сравнению с теми, кто ужинает после 22 часов.

3 **Ищите для проживания более зеленый уголок.** Это могут быть парки, сады и леса. Европейские ученые нашли связь между заболеваемостью раком молочной железы и расстоянием до зеленой зоны.

4 **Избегайте ночной работы.** Исследования проходили в Австралии, Канаде, Франции, Германии и Испании. Оказалось, что риск рака молочной железы увеличивается параллельно с ростом количества часов, отработанных ночью, и лет, проведенных на ночной работе. У женщин, работавших ежедневно не менее трех часов с 12 ночи до 5 часов утра, болезнь развивалась на 12% чаще, чем у тех, кто никогда не работал ночью. У женщин в период пременопаузы этот риск увеличивался до 26%. Однако через два года после прекращения ночной работы риск рака уменьшается.

5 **Съедайте не меньше 5 порций овощей и фруктов в день.** Крупное исследование проведено в Америке. Ученые проанализировали данные о здоровье 182145 женщин в возрасте до 59 лет. Выяснилось, что у женщин, съедающих не менее 5 порций фруктов или овощей в день, риск рака молочной железы ниже на 11% по сравнению с женщинами, которые не любят ни овощи, ни фрукты.

P. S. Порция — это одна чашка сырых листовых овощей, половина чашки сырых или приготовленных овощей или фруктов.

И. В. Филимонов, врач II категории

Этот пряный напиток помогает откашляться...

Хороших средств, которые разжижают мокроту и облегчают ее отхождение, существует немало. Лучшие из них, конечно же, корни солодки и алтея, трава мать-и-мачехи, сок черной редьки. Мне же хорошо помогает такое средство. Смешиваю 2 ст. ложки лимонного сока и 1 ст. ложку меда. Немного нагреваю на водяной бане. Добавляю 1 ст. ложку тертого репчатого лука и хорошо перемешиваю. Принимаю по 1 чайн. ложке каждый час, запивая теплой водой. Также помогает чай из чабреца. Его надо пить весь день. Для лучшего результата я добавляю в него по щепотке имбирного порошка и корицы. Напиток получается пряный и легко пьется без сахара. Он не только помогает откашляться, но и уменьшает ломоту во всем теле, которая бывает при вирусных инфекциях.

И. В. Зейналова, Казахстан

На приёме у нефролога

Что-то с почками...

Мне 46 лет. Диагнозы — ревматоидный артрит, кисты яичников. Давление часто поднимается от 150 / 115 до 170 / 125 мм рт. ст. Мне кажется, у меня что-то с почками. Стала пить мочегонный сбор, и давление начало зашкаливать. По симптомам похоже на гломерулонефрит. Стала пить траву астрагал — верхнее давление опускается, а нижнее нет. Какую траву можно добавить, чтобы не навредить почкам и снизить нижнее давление?

Наталья Терентьевна, Моздок

При любом нарушении артериального давления нужно пройти обследование у терапевта. Если есть необходимость, он направит к узким специалистам. До обращения к врачу важно вести дневник и записывать цифры давления утром и вечером. Это позволит врачу правильно оценить картину заболевания. Если повышается диастолическое (нижнее) давление, врач прежде всего думает о заболевании почек. Часто это связано с воспалительным заболеванием почек — пиелонефритом. А еще с недолеченными циститами, воспалительными женскими болезнями, у мужчин — с простатитами. Любое воспаление открывает дорогу инфекциям, и они по мочеточникам добираются до почек. Вначале попадают в почечную лоханку, затем переходят на паренхиму — почечную ткань.

В более зрелом возрасте возможны изменения почек, которые врачи называют нефропатией. Она случается при сахарном диабете, метаболическом синдроме, опухолях, после приема некоторых лекарств, например нестероидных противовоспалительных препаратов, которые ревматологи назначают от болей в суставах, и при всех заболеваниях, когда повреждаются сосуды. Ведь почки пронизаны сосудами.

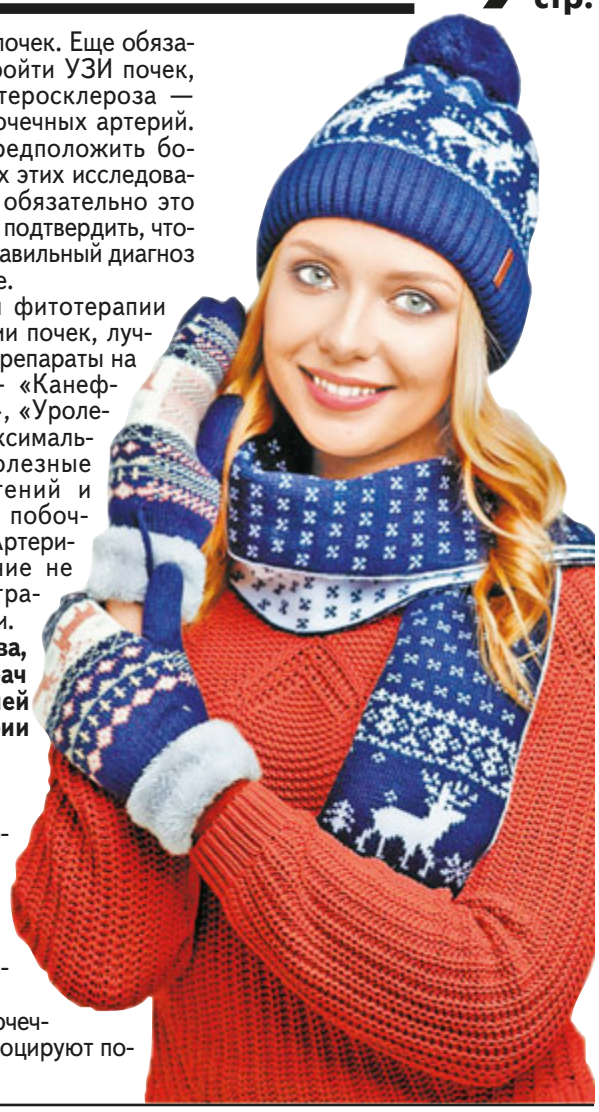
Поражение почек могут вызвать аутоиммунные процессы при гломерулонефрите, системной красной волчанке, ревматических болезнях. При атеросклерозе почечные артерии зарастают отложениями холестерина. В результате кровоснабжение почек ухудшается, и они начинают хуже работать. Все это приводит к нарушению обмена основных электролитов — натрия, хлора и калия и вызывает повышение в крови уровня веществ, отвечающих за сужение сосудов, а значит, повышение артериального давления.

Высокое нижнее давление может вызвать спазм сосудов при вегетососудистой дистонии. Тут помогут сосудорасширяющие средства.

Какие обследования необходимо пройти? Конечно же сдать общий анализ мочи по Нечипоренко (среднюю порцию мочи) и мочу на микроальбуминурию, которая как раз и есть маркер нефропатии. В биохимическом анализе крови смотрим креатинин, мочевую кислоту, мочевину. Из этих данных рассчитывается показатель работы почек. Еще обязательно надо пройти УЗИ почек, при наличии атеросклероза — сделать УЗИ почечных артерий. Врач может предположить болезнь и без всех этих исследований, но нужно обязательно это предположение подтвердить, чтобы поставить правильный диагноз и начать лечение.

Что касается фитотерапии при заболевании почек, лучше принимать препараты на основе трав — «Канефрон», «Цистон», «Уролесан». В них максимально усилены полезные свойства растений и уменьшены их побочные действия. Артериальное давление не регулируется травяными сборами.

А. А. Самсонова, нефролог, врач высшей категории



Цифры и факты

- У курящих людей хронические заболевания почек (и других органов мочеполовой системы) протекают острее, чем у некурящих.
- В 2010 году в США изобрели гемодиализный аппарат, который имплантируют в организм больного. Он имеет размеры человеческой почки и позволяет полностью отказаться от пересадки донорской почки.
- Самым тяжелым заболеванием почек является почечнокаменная болезнь. Возникновение опухолей провоцируют почечные колики, острый и хронический пиелонефрит.

НАТУРАЛЬНОЕ СРЕДСТВО
на базе виноградной косточки

ЭКСКЛЮЗИВНОЕ ИНТЕРВЬЮ:
СЕКРЕТ ПОХУДЕНИЯ РАСКРЫТ!
УХОДИТ 1 КГ В ДЕНЬ, ДО 7 КГ ЗА 7 ДНЕЙ!

- Без диет
- Без усилий
- Без напряжения
- Без стресса
- Без изнурительных упражнений
- Без побочных эффектов.

ВНИМАНИЕ:
необходимо
НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО
прекратить прием препарата в случае чрезмерной потери веса.

РАСПРОДАЖА ДО - 45%

«Невероятно, правда? Я и сама казалась всем чем-то невероятным… Мой облик настолько изменился, что даже моя семья отказывалась в это верить. Что уж говорить о подругах! Мужчины, наоборот: теперь они все у моих ног. В возрасте 37 лет я думала, что буду одна до конца жизни, мне не удавалось найти ни одного парня, который захотел бы быть со мной. А потом ***Формавит*** *перевернул всю мою жизнь, особенно личную! Глядя на меня сейчас, люди не верят в то, что еще несколько месяцев назад я была настолько толстой, что даже не могла выйти из дома… Ни целлюлита, ни растяжек… Это невероятное средство для похудения: оно эффективно на 100% и абсолютно натурально.* ***Формавит*** *на базе виноградной косточки – это новый секрет похудения для нас, женщин!!!»*

«Я похудела на 23 кг, ни в чем себе не отказывая»

С 23 КИЛОГРАММАМИ ЛИШНЕГО ВЕСА Я ДАЖЕ НЕ МОГЛА ВЫЙТИ ИЗ ДОМА!

«Я смотрела на подруг, на их модные платья, сумки, туфли, на облегающие мини-юбки… Кто бы знал, как я была несчастна и как я завидовала… Я не могла надеть ничего из тех вещей без того, чтобы не выглядеть нелепой! Я весила 111 кг и потому старалась как можно лучше закрыть свое тело… Я посетила многочисленных врачей, занимающихся проблемами лишнего веса, и попробовала все возможные средства для похудения, но ничто из этого не помогло мне СБРОСИТЬ ВЕС: диеты, таблетки, пластырь… Ничего не работало. Я теряла несколько килограммов, но они немедленно возвращались. Я уже решила, что избавиться от этой «буферной зоны» мне никогда не удастся, но в один прекрасный день моя лучшая подруга убедила меня попробовать **Формавит:** «Попробуй! Что ты теряешь? Это новейший секрет похудения, открытый на одном острове в Японии». Не слишком я поверила в то, что она говорила, но все же решила попробовать это невероятное средство, которое буквально свело с ума стрелку моих весов! Я теряла по 1 килограмму в день, продолжая есть все, что мне хотелось! За короткий промежуток времени мое тело полностью изменилось: исчез не только лишний вес, но и целлюлит… Живот стал плоским, бока и бедра стали тонкими, похудели даже руки! Я избавилась от всего ненужного мне жира, казалось, что день ото дня я сдуваюсь как воздушный шарик. За 2 месяца я избавилась от всех лишних килограммов и достигла невероятного веса – 53 килограмма…

ДОСТАТОЧНО ПРИНЯТЬ ФОРМАВИТ ОДИН РАЗ В ДЕНЬ

Суперконцентрированные капсулы **Формавит** – эффективный препарат, потому что ОКАЗЫВАЕТ немедленное ДЕЙСТВИЕ. Все утверждают, что **Формавит** с приемом пищи приводит к потере до 1 КГ В ДЕНЬ. «Скорость потери веса и устранение целлюлита объясняются качеством ингредиентов, которые используются для производства **Формавит**», – рассказывает эксперт Николай Мамотов. Для производства средства **Формавит** используются только вещества высочайшего качества. В то же время благодаря древнему традиционному методу сохраняются все свойства этого средства, фактически каждая упаковка **Формавит** – это истинный натуральный и чистый концентрат всех элементов, которыми может одарить нас природа. Вы поймете, что **Формавит** – это не просто заурядное средство для ПОХУДЕНИЯ, а необычный секрет идеальной фигуры. Это истинное сокровище природы подарит вам возможность достичь идеального веса!

КАК ВОЗДЕЙСТВУЕТ ФОРМАВИТ НА ОРГАНИЗМ?

Формавит на базе виноградной косточки – это ЧИСТЫЙ концентрат питания и антиоксидантов. L-карнитин, обладая низким гликемическим индексом, НЕМЕДЛЕННО насыщает организм. **Формавит** – продукт высочайшего качества, натуральный концентрат бесчисленных питательных элементов, необходимых для нашего здоровья; благодаря L-карнитину он обладает эффектом насыщения, который важен для похудения. Попадая в желудок, он увеличивается в 3 раза, таким образом подавляет аппетит. Некоторые питательные свойства эхинацеи помогают поддерживать энергетический метаболизм и наилучшим образом использовать вещества, полученные во время приема пищи, улучшая общее самочувствие. Экстракт виноградной косточки является известным антиоксидантом: действительно, в его состав входит обширный набор витаминов и особых молекул-антиоксидантов, которые защищают организм от свободных радикалов. Кроме того, **Формавит** содержит антоцианы, известные в научных кругах благодаря способности сокращать жировые отложения, особенно в брюшной области. Антоцианы помогают контролировать и снижать вес, более того, благодаря эффекту насыщения они подавляют аппетит, вызванный врожденной прожорливостью или нервным перееданием. Результат: эффект потери аппетита + эффект устранения жира и целлюлита + эффект против старения. Оно позволит вам терять до 1 КГ В ДЕНЬ, то есть до 7 КГ В НЕДЕЛЮ!

В течение первой недели некоторые люди худеют так быстро, что им приходится прервать прием препарата на 3 или 4 дня. Выбирайте самый подходящий для вас курс и легко худейте на 5, 10, 15, 20 килограммов и более с **Формавит**!

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ О Формавит. ОТВЕЧАЕТ НАШ ЭКСПЕРТ ДОКТОР Н. Мамотов.

Вопрос: Для кого предназначен препарат Формавит?

Ответ: Для каждого, кто страдает избыточным весом, превышающим 5 кг. Похудение будет стремительным. Вы можете есть всё, что хотите. Препарат Формавит обладает проверенным и гарантированным эффектом подавления аппетита: Формавит содержит L-карнитин, который разбухает в желудке, и, таким образом, подавляет аппетит.

Вопрос: Могу ли я быть уверена в том, что не наберу вес снова?

Ответ: Компоненты Формавита концентрируются в соединительных тканях.Следовательно, эффект продолжается после окончания приема комплекса на протяжении нескольких месяцев

Вопрос: Формавит безопасен для организма?

Ответ: Формавит не только состоит из абсолютно натуральных компонентов, которые не имеют побочных эффектов, но и защищает от свободных радикалов, укрепляет иммунитет и все органы благодаря воздействию на организм экстракта виноградной косточки и эхинацеи. Кроме того, препарат снабдит тело всеми необходимыми витаминами. В общем, это настоящая панацея для вашего организма!

ЗАКАЖИТЕ **ФОРМАВИТ** ПО ТЕЛЕФОНУ:

8 (800) 250-35-70

ОТПРАВЬТЕ СМС* С ЗАКАЗОМ НА НОМЕР

+7 (925) 007-30-03

Заказ по СМС и электронной почте
rusbetaprotect@gmail.com
просим присылать в следующем формате:
кол-во товара, код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, область, район, город, улица, номер дома, квартиры.

Заказ онлайн на сайте:
www.ru.betaprotect.com

ФОРМА ЗАКАЗА

ДА, отправьте мне указанный курс **ФОРМАВИТ:**

☐ **Курс Окончательный**
чтобы скинуть более 20 кг (5+**1 банка в подарок!**)
Код продукта 706 05 165.
Цена – 2499 руб. вместо ~~4399~~ руб.

☐ **Курс Суперэффективный**
чтобы скинуть от 15 до 20 кг (4 банки)
Код продукта 706 05 164.
Цена – 2199 руб. вместо ~~3599~~ руб.

☐ **Курс Интенсивный**
чтобы скинуть от 10 до 15 кг (3 банки)
Код продукта 706 05 163.
Цена – 1799 руб. вместо ~~2999~~ руб.

☐ **Курс Стойкий**
чтобы скинуть от 5 до 10 кг (2 банки)
Код продукта 706 05 162.
Цена – 1399 руб. вместо ~~2399~~ руб.

☐ **Курс Ударной дозы**
чтобы скинуть до 5 кг (1 банка)
Код продукта 706 05 161.
Цена – 1049 руб. вместо ~~1799~~ руб.

+ почтовые расходы

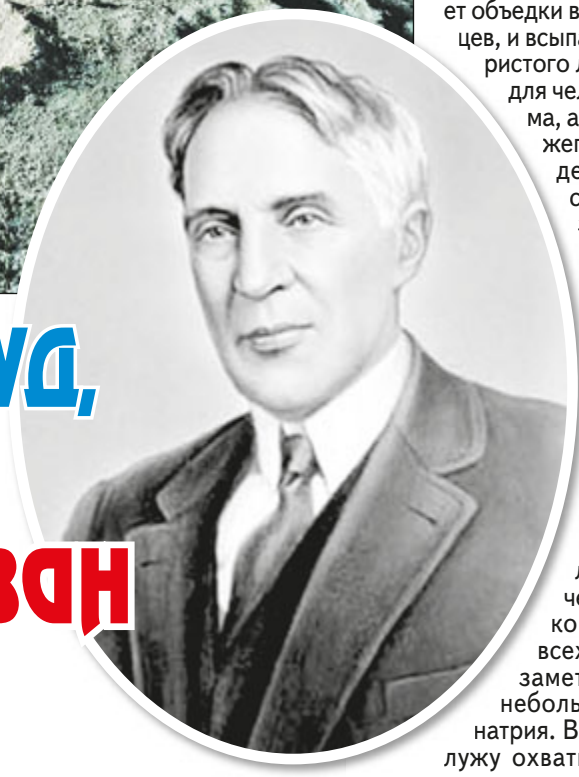
Ф. _____
И. _____
О. _____
Индекс _____
Область _____
Район _____
Город/село _____
_____
Ул. _____
Дом _____ кв. _____
Моб. тел. _____

Заполните купон и отправьте по адресу:
115088, г. Москва, а/я №121
ООО «МЕД КОМПЛЕКС»

*Делая заказ, вы предоставляете продавцу ООО "МЕД КОМПЛЕКС", 123557, Москва, Большой Тишинский пер. 43 цок. пом. 8. ОГРН: 1027700528591 право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии носят иллюстративный характер, ваши результаты могут отличаться.Рекомендуется консультация врача при наличии заболеваний органов пищеварения. Скидка предоставляется на постоянной основе в течение 2020 г.

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

РЕКЛАМА 00792



РОБЕРТ УИЛЬЯМС ВУД,
профессор, физик
Его именем назван кратер на Луне

Легенды о странных выходках и чудачествах сопровождали Вуда с детских лет до преклонного возраста. Несомненно, этому способствовала обстановка в семье, где родился будущий ученый.

В день появления на свет он написал...

Семейное предание гласит, что 2 мая 1868 года, в день появления на свет, Вуд собственноручно написал письмо бабушке, в котором сообщил о своем рождении, так как мать в силу физической слабости сделать этого не могла. Это письмо сохранилось. Конечно, его написал кто-то из взрослых, скорее всего, отец мальчика.

Вуд-старший происходил из семьи первых колонистов, то есть относился к американской аристократии. Был образованным и незаурядным человеком. Он слыл искателем приключений, много путешествовал. Дважды совершил опасное плавание вокруг мыса Горн. Это, однако, не помешало ему приумножить свое состояние. Отец Роберта был пионером возделывания сахарного тростника и производства сахара на Гавайских островах. Там он провел 20 лет, а в 1866 году вернулся в Америку и женился на Люси Джейн Дэвис.

Их сын Роберт к восьмилетнему возрасту стал сущим наказанием и для соседей, и для родителей. Впрочем, они не слишком строго относились к его проделкам, всячески поощряя любознательность сына. Разница в возрасте между отцом и сыном составляла 66 лет!

Представляете себе «игрушечки»?

Сосед Вудов, хозяин завода вентиляционных устройств Бенджамин Франклин Стэртевант, тоже снисходительно относился к происшествиям, которые сопровождали визиты мальчика на его предприятие.

Роберт не сидел без дела. Он проводил опыты или своими руками мастерил лыжи, самострелы и даже электрическую машину по собственным чертежам и рисункам. Ребенку-непоседе были доступны гидравлические прессы, литейные формы, всевозможные станки. Представляете себе «игрушечки»? Вуд любил устраивать поджоги и взрывы. К восьми годам за ним закрепилась пугающая репутация Прометея. Опасное увлечение Роберта позднее использовала нью-йоркская полиция, обращаясь к нему за срочной экспертизой взрывчатых веществ, которые применяли преступники.

В школе Вуда считали тупицей

Из первой школы Робби исключили за новый метод скатываться по перилам винтовой лестницы. Педагоги считали Вуда тупицей. В пятнадцать лет из школьного курса Роберт узнал, что, если сильно ударить по смеси бертолетовой соли и серы, произойдет взрыв. Первый опыт едва не стоил подростку руки, однако только раззадорил его. К празднику 4 июля вместе с кузеном Брэдли Дэвисом Роберт приготовил 20 фунтов смеси, врыл в землю столбы, прикрепил к ним гирю и устроил страшный взрыв. С тех пор страсть к подобным эффектам не оставляла Вуда всю жизнь.

Неровным было и его обучение в Гарвардском университете, куда он попал по совету отца. Там Вуд увлекся опытами, которые сопровождались взрывами, и успешно соединил вещества, которые все химики считали несовместимыми. Занятно, что спустя полвека московские школьники, дойдя своим умом до похожих рецептов, применяли их, чтобы сорвать урок. И только позже эта химическая комбинация всерьез заинтересовала военных.

Попробовал гашиш — и его озарило!..

Чисто научное любопытство заставило Вуда-второкурсника попробовать гашиш. Он испытал удивительные видения: «некоторые — ужасные, другие — полные славы и величия или дающие ощущение пространства и вечности». Свои записи Роберт передал профессору Джемсу, и тот включил самонаблюдение студента в книгу «Принципы психологии». Этот «наркоманский рассказ» Вуда считается его первой научной публикацией.

Отнюдь не образцовый студент, Роберт Вуд надолго связал свою жизнь с вузами. На рубеже столетий он работал в Висконсинском университете, затем еще 37 лет был профессором университета Дж. Гопкинса в Балтиморе.

Таких экспериментов было много...

Став в итоге физиком-экспериментатором, профессор Вуд тем не менее частенько прибегал к старой подруге — химии. Особенно, когда того требовала жизнь. Однажды он заподозрил, что хозяйка пансиона, в котором он жил какое-то время, добавляет объедки в блюда для постояльцев, и всыпал в еду немного хлористого лития — безопасного для человеческого организма, а по виду и вкусу похожего на соль. На другой день красная линия в спектральном анализе, характерная для этого вещества, выдала наличие объедков в еде. Подозрения Вуда подтвердились.

В другой раз Вуд оригинальным образом разогнал толпу бездельников, которые мешали ему перебраться через огромную лужу. Проталкиваясь через толпу, Вуд громко закашлял и на виду у всех плюнул в воду, незаметно бросив туда же небольшой шарик чистого натрия. В одно мгновение всю лужу охватило пламя. Эффект сопровождался взрывным грохотом и искрами. От Вуда шарахнулись, как от сатаны, — так его тут же окрестила толпа.

Свое объяснение в любви отослал по почте

Химию изобретательный Роберт использовал и на зимних прогулках со своей невестой. Она приехала к жениху с Золотого Запада и впервые увидела свет. Вуд добавлял капли серной кислоты в бутылку с холодной водой — она разогревалась почти до кипения и вполне годилась для обогрева замерзших рук. А для объяснений в любви к своей будущей жене предпочел использовать фонограф, изобретенный незадолго до этого великим Эдисоном. Валик с записью своего голоса Роберт упаковал в жестянку из-под муки и отослал ее по почте.

Озорник Роберт предпочитал и другой способ передачи голоса на расстояние. Гораздо раньше, чем подобные устройства появились в продаже, Вуд смастерил из твердого картона конический рупор — мегафон длиной чуть меньше трех метров и диаметром раструба в 60 сантиметров. Выставив его из окна квартиры приятеля, он насмешливыми репликами приводил в изумление одиночных прохожих и полисменов, которые находились за два квартала от него. На пустынных улицах в сумерках слышался как бы голос с неба.

Его путешествие по Сибири

Известный журналист и писатель Франк Виллард ехал в Россию собирать материал о Всероссийской выставке 1896 года и строительстве Транссибирской железной дороги. Лучшим спутником для себя он считал Вуда. Русский министр путей сообщения Хилков предоставил друзьям бесплатный проезд. Однако оба молодых человека были авантюристами. Для графа Льва Толстого они везли в багаже его книги, изданные за рубежом и запрещенные в России. На русской границе приятели обвязались толстыми томами, а сверху надели пальто. Иностранцев не стали обыскивать, хотя у их соседей по поезду проверили багаж и даже карманы. Удачливые контрабандисты в Москве передали книги приятелю Вилларда, тогда еще малоизвестному Антону Павловичу Чехову, который и доставил их по назначению.

Просто преподаватель физики...

Вернувшись из России, Роберт занял скромную должность преподавателя физики в университете и скоро приобрел огромную популярность своими оригинальными демонстрациями физических законов. Из подручных материалов он мастерил экраны для создания маленьких миражей, торнадо. Заставлял деревянные шарики летать по кривой. А с помощью электромагнита и металлических шариков от велосипедного шарикоподшипника демонстрировал движение планет вокруг Солнца. Еще вскоре изобрел способ отогревания замерзших труб с помощью электричества, так называемое электротаяние. Это позволило сэкономить миллионы на компенсацию потерь от пожаров и принесло университету премию в 200 тысяч долларов.

Шло время, и Вуда все сильнее привлекали проблемы спектроскопии. Выяснив, что учебные пособия по этой дисциплине отстали от уровня ее развития лет на десять, он решил написать новый учебник. Параллельно занялся исследованием дисперсии света в парах металлического натрия. В итоге ученый построил большой и мощный спектрограф, с помощью которого открыл колебания линий спектра. Это стало началом чрезвычайно важных исследований в области резонансных спектров.

ОБЩАЯСЬ НА РАВНЫХ СО ВСЕМИ ВЕЛИКИМИ ФИЗИКАМИ, РОБЕТ ВУД УЧИЛСЯ МЕТАТЬ БУМЕРАНГ, ИГРАТЬ НА РОЯЛЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ СКРЯБИНА, ПРИ ЭТОМ ПРОДОЛЖАЯ «ФОКУСНИЧАТЬ» С КАФЕДР.

Свой триумф Вуд отпраздновал так

В тот момент, когда ученый увидел движение линий, разразилась гроза. Вуд выглянул в окно и увидел, что по улице текут потоки воды, а множество прохожих прячутся под козырьками зданий. Он достал из ящика стола кусок металлического натрия величиной с яйцо, дождался очередного раската грома и швырнул его вниз. Натрий взорвался желтым гигантским языком пламени, а толпа в ужасе шарахнулась внутрь здания.

Самый маскарадный маскарад

Путешествуя по Европе, Вуд прославился своим маскарадным костюмом. В те годы в Париже был очень популярен французский летчик Пегу, который умел делать не только «мертвые петли», но даже пролететь четверть мили вниз головой. Вуд видел такой полет и пришел в восторг. И вот его с семьей пригласили в Париж на рождественский маскарад. Профессор заявился на праздник в таком костюме: его голова и плечи были закрыты картонным фюзеляжем. Спереди — мотор и пропеллер. Крылья на вытянутых руках, белые перчатки на ногах и огромная голова в шлеме и очках с бородой крепко привязана к заду... Из нескольких ярдов желтого полотна, связки тонких бамбуковых палок и листов картона Вуд за несколько часов сделал конструкцию. Организаторы маскарада пришли в восторг от костюма и решили выпустить Вуда в конце, очистив ему место в центре зала для замысловатого танца. У двери поставили людей, которые вдруг закричали: «Пегу летит! Да здравствует Пегу!» Под хохот публики, с головой на заду, под звуки Марсельезы профессор выделывал такие виражи! Конечно, первый приз за костюм был присужден ему.

Еще одно чудачество ученого

Вуд издал книжку «Как отличить птиц от цветов». К науке она никакого отношения не имела. Ученый написал ее для собственного развлечения и в пику полуграмотным сочинителям, которые составляли для детей книги по ботанике. Книга в шутливых стихах объясняла разницу между вороной и крокусом, клевером и ржанкой, перепелом и капустой, котенком и осьминогом и другими представителями животного и растительного мира, чьи названия в английском языке созвучны друг другу. Она пользовалась огромной популярностью, но читатели не хотели верить, что сочинение написано знаменитым ученым-физиком. И это очень огорчало профессора.

Он разоблачил мошенников

Увлечением Вуда стала его страсть к разоблачению всякого рода мошенников. В те годы особой популярностью пользовались спиритические сеансы, якобы позволявшие общаться с духами умерших. Однажды профессору удалось серьезно напугать приехавшую в США знаменитую Евзапию Палладино, которую считали медиумом. Во время ее сеансов он использовал рентгеновские лучи, поставив с одной стороны кабинета мощную трубку, а с другой — снаружи комнаты — большой экран. Однако Палладино заподозрила неладное, сказалась больной, а потом спешно покинула страну.

Более серьезным результатом стало доказательство отсутствия существования N-лучей, якобы открытых в 1903 году главой физического отделения университета в Нанси профессором Р. Блондо. Речь шла не о мошенничестве, а о заблуждении известного ученого, жаждавшего славы супругов Кюри и Рентгена. Блондо объявил об открытии лучей, которые по свойствам превосходили Х-лучи Рентгена. Их якобы излучали многие металлы. Ученый мир охватило повальное сумасшествие. Исследователи соревновались друг с другом в получении сенсационных результатов. В солидных научных изданиях появлялись сообщения о том, что N-лучи обладают способностью при попадании в глаз усиливать зрение. Что их излучают не только металлы, но и растения, живые организмы и даже трупы, что их можно передавать по проводам... За свое «открытие» Блондо был удостоен премии Французской академии в 20 тысяч франков и золотой медали «За открытие N-лучей».

Вуд, прочитав об экспериментах французского профессора, попробовал повторить их, но положительного результата не получил. Какое-то время он помалкивал, а потом отправился к Блондо, чтобы разобраться на месте. Тот продемонстрировал свойства N-лучей, и Вуд убедился, что Блондо заблуждался... Свои выводы Вуд направил в солидное научное издание «Природа». Пелена спала с глаз ученых. Статьи про таинственные лучи перестали появляться в печати. Истина восторжествовала. А несчастный Блондо сошел с ума и вскоре умер.

Совсем безобидные чудачества...

В жизни Вуда имели место и безобидные чудачества. Например, внезапно вспыхнувшая страсть к игре на фортепиано. По правде сказать, слуха у профессора не было. В детстве его пытались учить музыке, но безуспешно. Но однажды ученый услышал игру одной из своих знакомых. Она с блеском исполняла «Большую сонату» Шумана. Ученый тут же, несмотря на потрясшую его цену, купил ноты и засел за рояль. Спустя год он выучил первую часть сонаты. В Берлине, где его семья, обремененная маленькими детьми, прожила два года, инструмент оказался недоступен. Однако, вернувшись на родину, Вуд с лихвой восполнил упущение.

Несколько лет он продолжал настойчиво осваивать сонату, пока жене и детям не опротивел Шуман. Пришлось уступить. Однако профессор нашел выход. Взамен шумановской сонаты купил ноты бравурной «Прелюдии» Рахманинова и принялся изучать новое произведение, терзая уши близких и знакомых. Помучившись еще какое-то время, семья окончательно восстала, и профессору пришлось прекратить музыкальные занятия.

> ЕГО ВКЛАД В НАУКУ ЧЕЛОВЕЧЕСТВО ОЦЕНИЛО ОЧЕНЬ ВЫСОКО, А ИСТОРИИ, СВЯЗАННЫЕ С ЧУДАЧЕСТВАМИ ПРОФЕССОРА, ЕЩЕ ДОЛГО БУДУТ ВЕСЕЛИТЬ ЛЮДЕЙ, ДАЛЕКИХ ОТ НАУЧНЫХ ИЗЫСКАНИЙ.

Во время войны Вуд посерьезнел...

С началом Первой мировой войны Вуд на время посерьезнел и направил все свои мысли в помощь фронту. Через посла он отправил во Францию предложение пустить на одном из участков западного фронта пары слезоточивого газа бромбензила. Как он утверждал, все, что останется сделать после этого, — наступать и взять в плен плачущих немцев. Французы не послушались и через полгода испытали на себе первую немецкую атаку отравляющим хлором.

Для американской армии Вуд сконструировал сигнальный телескоп, устройство для быстрой подкачки военных аэростатов горячим воздухом. Еще изобрел «паутинную» гранату для противовоздушной обороны. Ему даже удалось вовлечь британское командование в дрессировку тюленей, чтобы использовать их для обнаружения подводных лодок. Тюлени гонялись за субмаринами плохо, все время отвлекаясь на косяки селедки. Но эксперименты дали неожиданный результат. Было доказано, что тюлени прекрасно слышат, плавая с полной скоростью под водой. Это помогло усовершенствовать гидрофоны — приборы для подслушки шума винтов подлодок. За свои военные придумки Вуд получил чин майора.

В конце концов он добился отправки на действующий фронт добровольцем, став, по собственному выражению, «овцой в волчьей шкуре». Воюя сперва в составе американского корпуса полевой медицинской службы, а затем превратившись во французского артиллерийского офицера, майор Вуд получил французский военный крест, был отравлен газом, выздоровел и вернулся в Штаты...

Его вклад в науку не всегда легко объяснить

Вуда порой раздражало, что широкая публика знает его не по научным работам, а по физическим фокусам да «небольшим изобретеньицам» вроде электропрогрева замерзших труб водопровода.

К сожалению, его вклад в науку не всегда легко объяснить широкой публике. Он был основоположником инфракрасной и ультрафиолетовой фотографии, расширил возможности астрофизики благодаря своим спектрографам, заменил дифракционными решетками стеклянные призмы в телескопе, обнаружил и описал оптический резонанс, поляризацию двухатомных молекул, подтвердил эффект комбинационного рассеяния света...

Ультрафиолетовый метод Роберта Вуда весь прошлый век помогал контрразведчикам обнаруживать тайнопись на бумаге, одежде и теле. Модная ныне фотосъемка с обзором в 360° («рыбий глаз») также берет начало в практических работах ученого. Он же заложил основы цветной фотографии и создал первый научный «мультик»...

> ОН ИЗОБРЕЛ «ПАУТИННУЮ» ГРАНАТУ И УБЕДИЛ ВОЕННЫХ ЗАНЯТЬСЯ ДРЕССИРОВКОЙ ТЮЛЕНЕЙ, ЧТОБЫ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИХ ДЛЯ ОБНАРУЖЕНИЯ ПОДВОДНЫХ ЛОДОК.

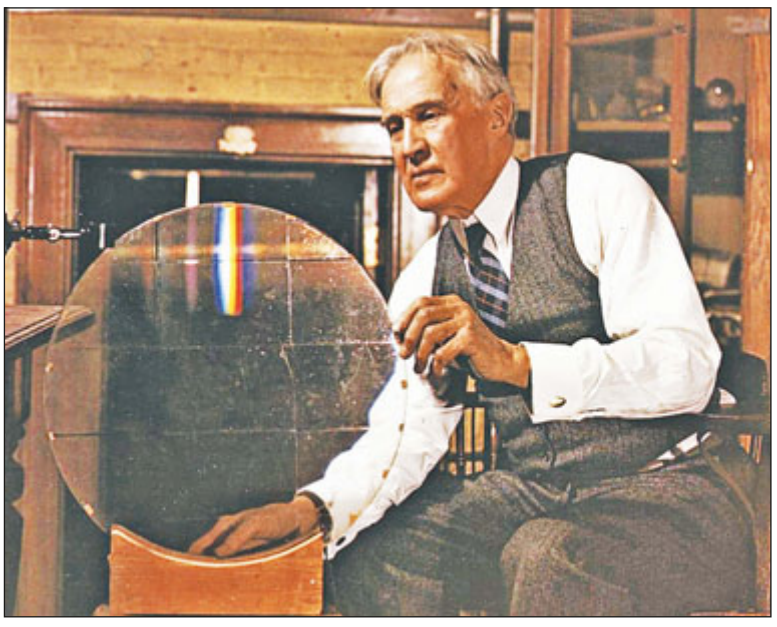
Фонтанируя идеями, Вуд до конца жизни был полон детского тщеславия и вполне искренне наслаждался восторгом аудитории. Скажем, изобретенную им дифракционную фотографию он охотно демонстрировал всем желающим, для чего таскал с собой большой чемодан с химической посудой, шлангами и газовой горелкой.

А еще он был писателем-фантастом

В 1930 году Роберта Вуда избрали почетным членом Академии наук СССР. Это одно из немногих исключений, сделанное для западных «буржуазных» ученых. Более того, в 1936 году, когда страна уже вступила в кровавую полосу ежовщины, у нас был издан фундаментальный труд Вуда по оптике с предисловием советского физика, академика Д. С. Рождественского. Предисловие было выдержано в превосходных тонах.

Вуд дружил с автором триллеров Артуром Трэном. Они за несколько недель написали научно-фантастический роман с продолжением. Со страстью и азартом Вуд изготовил для книги серию фотографий, якобы сделанных на поверхности Луны. Так знаменитый ученый вошел и в когорту писателей-фантастов. Эта книга не раз издавалась на русском языке под названием «Вторая Луна».

Общаясь на равных со всеми великими физиками ушедшего века, исколесив земной шар вдоль и поперек, со страстью разоблачая медиумов, учась на старости лет метать бумеранг, играть на рояле Скрябина, продолжая «фокусничать» с кафедр и экспериментировать, Роберт Уильямс Вуд прожил долгую и счастливую жизнь и скончался летом 1955 года в своем доме в Амитивилле, штат Нью-Йорк, оставив о себе славу одного из самых талантливых и оригинальных людей прошлого века. Его вклад в науку человечество оценило очень высоко, а истории, связанные с чудачествами профессора, еще долго будут веселить людей, далеких от научных изысканий.



За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б.

Прошу помощи

К ВЕЧЕРУ НОГА НАДУВАЕТСЯ

У меня ни с того ни с сего начала отекать левая нога в ступне. К вечеру даже надувается. И все это продолжается уже второй месяц! Ходила к врачам, но никто ничего не находит по своей части. Травм не было, варикоза нет. Сделали УЗИ, проверили на наличие ревматизма, по-женски тоже все в порядке. Уже не знаю, к какому врачу обращаться. Сама думаю, что, может, это лимфостаз. Но как его лечить? Да, еще давно болит низ живота слева, чувствуется какая-то шишка. У кого было что-то похожее, откликнитесь, пожалуйста! Подскажите, что мне делать?

Валентина, Карелия

ТАБЛЕТКИ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ САХАРА ВРАЧ НЕ НАЗНАЧИЛ

Я очень сильно беспокоюсь за мужа. На работе был плановый медицинский осмотр, сдавали кровь на сахар в том числе. Выяснилось, что он у супруга повышен. Врач порекомендовал спортом заниматься и диету соблюдать. Никакого лечения. Сказал, что у мужа преддиабет, диабета как такового нет. Я переживаю, почему врач не назначил таблетки для снижения сахара?

Ольга, Брянская обл.

ВОКРУГ ГЛАЗ СИНЕВА

В 17 лет у меня появились круги вокруг глаз. Сейчас мне 25, веду здоровый образ жизни, не пью, не курю, высыпаюсь. Косметолог-дерматолог сказал, что это, мол, близко расположены тонкие кровеносные сосуды на веках. Посоветовал наносить крем, который в итоге не помог. Еще я пользовалась кофеиновым роликом, тоже безрезультатно. Редко, с утра, синева пропадает, но к вечеру опять появляется. Из-за чего такое может быть?

Валерия, Рязанская обл.

Если начинаю пить, остановиться уже не могу

Очень хочу бросить пить. Не могу так больше! И пить-то причин нет: 33 года, замужем, двое чудесных деток, муж хороший, квартира, машина, дача. Пью почти каждый день. Все подряд — мартини, вино, водку, пиво... Не по бокалу, стакану, рюмке, а так, чтобы напиться. Не работаю, поэтому полдня похмелья провожу на диване с мыслями «Все, больше никогда!» А вечером наготовлю ужин — и понеслось. Муж иногда пьет со мной, но он может остановиться, а я — пока не вырубит. Живу так уже три года. Занимаюсь в спортзале, веду дом. Детей воспитываю, вожу их на секции, кружки. Короче, жить да радоваться, а я бухаю. Если начинаю, остановиться не могу. Для меня выход один — ни капли! Как удержаться и не скатиться?

Без подписи, письмо с сайта

ВРАЧИ ТОЛЬКО ПРОПИСЫВАЮТ АНТИБИОТИКИ

Уже 7 лет у меня проблемы со здоровьем — хронический бронхит с рецидивирующей пневмонией и хронический синусит. Поначалу обострения случались 1-2 раза в год, потом стали учащаться. В последний год практически раз в месяц. В поликлинике и больнице только прописывают антибиотики и другие лекарства, не пытаются найти причину. Ходил и к аллергологу-иммунологу, и к пульмонологу, сдавал много анализов. Ничего не смогли найти. Сделали вывод, что все в легкие идет от носа. Было много лоров, в итоге — операция по очистке пазух носа, расширению соустий и уменьшению раковин. Состояние не улучшилось. Еще направляли на консультацию к фтизиатру, он тоже ничего не обнаружил. Может, кто подскажет, какие еще можно сдать анализы, пройти обследования или консультации со специалистами, чтоб узнать причину болезней? Пневмония у меня сопровождается резким подъемом температуры и острыми болями в груди справа. Во время обострений синусита пропадает обоняние. Еще из симптомов, вроде не относящихся к этим заболеваниям: на животе слева, ниже ребер, небольшая сыпь. Такая же сыпь периодически появляется на ступнях сверху. Также часто воспаляется левый подчелюстной лимфоузел, беспокоит ночная потливость. Надеюсь, что хоть кто-то сможет помочь, потому что я уже в тупике.

Михаил, Нальчик

У МОЕГО РЕБЁНКА ДИАБЕТ

Каждый день приходится делать инъекции. Теперь у него на всю жизнь останется инсулиновая зависимость? Нет ли каких-то других средств лечения детского диабета?

Наталья, Саратовская обл.

ОБНАРУЖИЛИ КИСТУ И ПОЛИП

На головке поджелудочной железы у меня обнаружили кисту (7 мм) и полип в желчном пузыре (4 мм). Хочу попробовать полечиться народными средствами. Может, есть у кого-то проверенные рецепты?

С. П. Новожилов, Брянская обл.

***

У меня на лице кожа постоянно красная. Раньше были угри, и я протирал лицо спиртом. Может, сжег кожу? Что делать?

Артем, письмо с сайта

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ОБЛЕГЧИТЬ ВАШИ СТРАДАНИЯ.

Пригодится

УХУДШИЛОСЬ зрение? Залейте 1 ст. ложку ростков клубней картофеля, проросших в подвале, стаканом водки. Настаивайте неделю. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

ЗАБОЛЕЛ зуб? Разжуйте и приложите к больному зубу лист каланхоэ. А для лечения гингивита полощите рот соком каланхоэ, разведенным пополам с водой, 3-4 раза в день.

СНЯТЬ приступ мигрени поможет ржаной хлеб. Возьмите два небольших кусочка хлеба, смажьте их оливковым маслом, приложите к вискам и зафиксируйте повязкой.

Очень хорошее письмо

Верю, что скоро научатся излечивать от рака

Диагноз хронический лимфолейкоз мне поставили 12 лет назад. В 2008 году проходила плановую ежегодную диспансеризацию, во время которой и обнаружили эту болезнь. Мне было тогда 47 лет.

ВРАЧ сказал, что это вялотекущее заболевание, что многим даже и не требуется лечение, они живут долго и умирают от чего-то другого. Мол, будем просто вас наблюдать. Но предупредил, что это неизлечимо. По совету друзей я обратилась к другому врачу для подтверждения диагноза. Он посоветовал сделать подробный генетический анализ крови для более правильного выбора лекарств и лечения, если потребуется. Генетический анализ показал, что у меня не самый благоприятный прогноз. И словно подтверждая это, моя болезнь поскакала семимильными шагами.

Каждые три месяца количество лимфоцитов в крови росло, увеличивались лимфоузлы, ухудшалось самочувствие, началась анемия. Я не могла быстро ходить, не могла подняться по лестнице, появилась одышка и стучало в ушах. Я, конечно, была в шоке! Столько дел, столько планов! Муж, двое детей, родители... Чувствовала себя виноватой, вроде как подвела всех.

Вообще мыслей было много, чувства были разные. Страх жуткий. И чувство безысходности. Иногда злилась и впадала в отчаяние. Меня пугало, как некоторые знакомые воспринимали новость о моей болезни. Хуже всего было то, что врачи меня просто наблюдали два года! Два года обреченности и бездействия. Считается, что эту болезнь нецелесообразно лечить на ранних стадиях. Что только я не перепробовала за эти два года! Ела свеклу килограммами, пила отвары трав и чаи. Научилась быть очень терпеливой. Читала истории людей, победивших рак. Читала «Раковый корпус» Солженицына и думала: «Господи, ведь он выжил даже в таких условиях!» Читала все, что могла найти — воспоминания, интервью, любую информацию... Сколько же человек перенесли операцию! А мне и операция не нужна. Только химия. Я тоже смогу! Старалась выискивать только хорошее. Сознательно. Ведь чудеса бывают. И чаще, чем мы думаем. Много молилась. Только молитвы помогали мне немного расслабиться и избавиться от страха и безысходности. Начиталась о всяких народных способах лечения. Но здесь нужно быть очень осторожными! Советовалась с врачом, у которого два года наблюдалась по поводу моего вида рака. Одно средство (порошок коры магнолии) вдруг стало помогать! Но улучшение продлилось всего несколько месяцев, а потом все стало еще хуже.

Однажды после очередного визита мой врач-гематолог взяла меня за руку, посмотрела мне в глаза и спокойным, ровным голосом сказала: «Пора начинать лечение. Но вначале нужно сделать переливание крови. А потом будет химиотерапия совместно с иммунотерапией. И добавила уверенно: «И все у тебя будет хорошо!» Я полностью довериласъ своему врачу и выполняла все ее предписания. Это очень важно — верить своему врачу! А еще я

Спешим помочь

НЕМНОГО МАСЛА И ПОРОХА — И ХЕЙЛИТ ПРОЙДЁТ

Для Марины из Смоленской обл., автора письма «Уже 2 года я не могу вылечить хейлит» («Айболит» №2 за 2019 г.).

Если вы продрогли, заварите кипятком несколько ложек нарезанного зеленого лука и залпом выпейте этот настой.

Несколько лет назад у меня была точно такая же проблема. Губы трескались, ранки были очень глубокими, постоянно кровоточили. Лекарства не помогали. Но добрая женщина посоветовала рецепт. Мне он помог, надеюсь, что и вам, Марина, поможет. Возьмите парное коровье молоко, дайте постоять до образования сливок. Потом снимите их и взбейте масло (взбивать придется долго, так как процесс сложный). Готовое масло смешайте с бездымным порохом. Полученной смесью смазывайте губы. У меня хейлит прошел довольно быстро. Пропорции не соблюдала — немного масла и немного пороха. Буду рада, если помогу вам, Марина.

Е. Рязанова, Мордовия

Я ТРИ ДНЯ ЛЕЖАЛА ИЗ-ЗА ГОЛОВОКРУЖЕНИЙ

Для Альмиры из Бурятии, автора письма «Всю жизнь страдаю от головокружений» («Айболит» №18 за 2019 г.).

Вам нужно попить препараты циннаризин и винпоцетин. Они улучшают мозговое кровообращение. Меня циннаризин поднял с постели, когда я три дня лежала из-за головокружений.

Н. Д. Вракова, Миллерово, Ростовская обл.

НАДЕНЬТЕ СЫНУ КРЕСТ И ВЕЗИТЕ В МОНАСТЫРЬ

Для Татьяны из Кинели, Самарской обл., автора письма «Хочу радоваться жизни вместе с сыном» («Айболит» №19 за 2019 г.).

Дорогая Татьяна! Наденьте своему сыну крест, хватайте его в охапку и везите в ближайший монастырь. У вас недалеко, в селе Ташла, есть чудотворная икона Пресвятой Богородицы «Избавительница от бед» и святой источник. Там даже от СПИДа исцеляются. Но надо молиться, а не заговоры читать. Читайте акафист Пресвятой Богородице в честь ее образов «Прибавление ума», «Нечаянная радость», акафист святому праведному Иоанну Кронштадтскому. Надо исповедоваться, причащаться, собороваться. Тело кормим, а душа голодная. А заговорами вы отдаете сына бесам, а он и так от них страдает.

Л. Н. Матвеева, Московская обл.

РАНЬШЕ ДАЖЕ НЕ СЛЫШАЛА О ЛЕЙКОПЛАКИИ

Для Натальи, автора письма «Кто и как лечил лейкоплакию?» («Айболит» №22 за 2019 г.).

У меня такая же проблема, как и у вас. К тому же беременность 6 месяцев. Сначала ставили диагноз эрозия. Но, когда прошла обследование, сказали, что лейкоплакия. До этого даже не слышала о такой болезни. Повезло, что попался хороший гинеколог. Прописал спринцевание на основе травяных растворов, так как во время беременности удалять лейкоплакию нельзя. Теперь спринцуюсь и жду родов. Много консультировалась с другими врачами. Все говорят, что лучше лазерного лечения при лейкоплакии ничего нет.

Ирина, Екатеринбург

ПРОТИРАЙТЕ КОЖУ НАСТОЙКОЙ ЗОЛОТОГО УСА

Для Л. И. Кузиной из Саратова, автора письма «Около года назад начала чесаться» («Айболит» №12 за 2019 г.).

Исключите все косметические мази и крема, гель для душа и жидкое мыло. Пользуйтесь детским мылом и кремом. Для лечения купите мазь «Синафлан». Протирайте проблемные места настойкой золотого уса или одеколоном. Еще один рецепт. У матери моего друга повышенный креатинин. Врач прописал принимать «Кетостерил», и после начала приема она перестала чесаться.

Р. Х. Балгазин, Ульяновск

В голове звенело и гудело... И вдруг тихо!

Для Н. П. из пос. Новые Бурасы, Саратовской обл., автора письма «В голове шумит и щелкает...» («Айболит» №4 за 2019 г.), и не только.

Расскажу, как избавилась от шума в голове. Мне посоветовали полечиться клевером. Можно делать настойку: половину литровой банки головок клевера залить доверху водкой и поставить на 2 недели в темное место. Потом пить настойку по 1 ст. ложке на ночь. Я лечилась по-другому, так как спиртное мне нельзя. Выбрала место, где клевер низенький, 10-15 см высотой, скосила его, высушила и просто заваривала как чай, все вместе — и листья, и стебли. Настаивала час-другой и пила по 2-3 глотка 5-6 раз в день. Еще завариваю укроп (корень и зонтик): 2 ст. ложки травы на 0,5 л кипятка.

Раньше, до того, как начала лечиться, очень плохо слышала, в голове звенело и гудело. А после месяца лечения услышала тиканье часов на столе. Представляете, после двух лет «музыки» — и вдруг тихо! Травы эти безвредные. Я пью так: если в 12 часов выпила клевер, то через 2 часа можно пить укроп.

Шум в голове бывает по многим причинам. Одна из них — заболевания эндокринной системы. У меня удалена щитовидка, поэтому и лечение малоэффективно. Но я все равно стараюсь себя поддерживать. Склероз сосудов головного мозга также вызывает шум в голове. Поэтому утром натощак выпиваю стакан воды с содой и лимонным соком, на следующий день — стакан отвара липового цвета, клевера, душицы, зверобоя, земляники, смородины, взятых в равных частях, с ложкой джема из калины и рябины. В обед съедаю луковицу или зубчик чеснока, морковь, порцию гречки. За день выпиваю не меньше 2,5 л жидкости. Пользуюсь еще несколькими средствами.

■ Стакан сока репчатого лука смешиваю со стаканом меда и принимаю по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды.

■ Делаю снадобье из клюквы и чеснока. Растираю 1 кг клюквы и 200 г чеснока, ставлю на 12 часов в темное прохладное место. Добавляю 0,5 кг меда и принимаю по 1 ст. ложке до еды 2 раза в день.

■ От неврита слухового нерва смешиваю кашицу зубчика чеснока с 2-3 каплями камфорного масла. Смесь заворачиваю в марлю и вставляю в ухо. Держу до ощущения жжения. Делаю так каждый день до улучшения состояния.

Укрепляю организм овощами, фруктами, пью витамины. Съедаю 5 раз в неделю по 3-5 грецких орехов, ем морскую рыбу. Пью льняное масло — по 1 ст. ложке 3 раза в день. На ночь выпиваю стакан зеленого чая. Когда сильно расшумится голова, включаю приятную музыку, стараюсь не нервничать.

М. И. Веревкина, Волгоградская обл.

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ. ВАШИ РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ.

История борьбы с лимфолейкозом

доверилась Богу. Вера помогала мне бороться с болезнью. Только Бог мог дать силы. А я так хотела жить, так хотела победить! Разум говорил мне, что это невозможно, а сердце верило в чудо вопреки здравому смыслу, вопреки всему!

Я прошла шесть месяцев химиотерапии и иммунотерапии, на которую у меня сначала была сильная реакция, почти шок. Лечение помогало. Я стала оживать, появились энергия и надежда. В середине лечения меня постигло огромное горе — я потеряла своего любимого мужа. Он умер неожиданно — от сердечного приступа. Мне пришлось продолжать лечение и борьбу с болезнью с удвоенной силой. Теперь я была нужна детям как никогда. Очень помогали все мои близкие — дети, родители, сестра и ее семья. Друзья окружили меня такой заботой в это трудное время! Готовили еду, дарили подарки, отправляли на отдых к морю. А еще приглашали на ужины, в кино, на концерты. Я старалась не унывать — смотрела приятные, красивые, смешные фильмы, слушала хорошую музыку, ходила на выставки.

Болезнь отступила! У меня была ремиссия. Единственное, на что я могла надеяться, что ремиссия продлится подольше. Все знали, что болезнь рано или поздно вернется. Пока существует один способ вылечиться от лимфолейкоза полностью — пересадка костного мозга. Но при хроническом лейкозе это делается уже в крайнем случае, когда исчерпаны другие средства. В это время у меня появились мои любимые мопсы — Луна и Беар. Какое это счастье! Эти прелестные создания дарят только любовь и положительные эмоции. Я давно хотела мопсов! Мечта сбылась.

Прошло еще два года. Болезнь вернулась. Ремиссия продержалась меньше, чем я рассчитывала. Опять в голове закружились разные мысли, но уже не было такого страха и безысходности. И тут случилось чудо — врач сообщила, что проводятся клинические испытания экспериментального лекарства. И она мне очень советует стать «подопытным кроликом». Рисков мало — я точно получу лекарство, а не плацебо. Надо спешить, так как у меня уже III стадия. Я решилась. Но чтобы получить волшебную таблетку, я должна была сдать много анализов и выполнить немало процедур. Таковы реалии клинических испытаний. Я подумала: пусть это будет моим маленьким вкладом в борьбу с раком. Это такая мизерная цена за возможность победить ненавистную болезнь. Я так ненавижу рак!

Радуюсь любой победе. Плачу и расстраиваюсь, когда битва оказывается неравной. Надеюсь. Люблю всех тех, кто получил это испытание, как родных. Верю, что скоро научатся лечить рак. Это наступит не в один день. А пока не опускайте руки, нужно бороться!

P. S. Я все еще пью волшебные таблетки. Анализы сейчас в норме. Живу полной жизнью, радуюсь успехам детей, храню светлую память о муже, наслаждаюсь общением с мопсами.

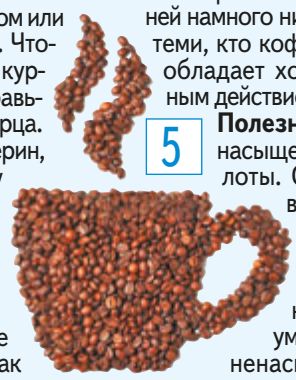
Ксения, Хабаровск

Авторитеты дают советы

Защитники желчного пузыря

Самая типичная проблема, которая вызывает нарушения работы желчного пузыря, — камни в нем. Состав камней: холестерин и желчь, желчь и соли кальция, а также другие вещества. Предупредить появление камней в желчном помогут несколько продуктов.

1 **Куркума.** Усиливает секрецию желчи, тем самым улучшает усвоение жиров. И еще разрушает компоненты, из-за которых формируются камни. Рекомендуется употреблять куркуму до 1 ст. ложки в день. Можно добавлять ее в блюда или смешивать с теплым молоком или теплой водой с медом. Чтобы повысить усвоение куркумы организмом, добавьте щепотку черного перца. В нем содержится пиперин, который придает перцу остроту. И еще куркума разжижает кровь. Если принимаете лекарства, разжижающие кровь, или у вас закупорены желчные протоки, перед тем, как употреблять куркуму, проконсультируйтесь с врачом.



2 **Фрукты и овощи.** Чтобы не допустить кристаллизации холестерина, регулярно очищайте печень и желчный пузырь. Ощелачивающие фрукты и овощи, а именно лимоны, яблоки, свекла, сельдерей и томаты, уменьшают воспаление, нейтрализуют токсины. Свежеотжатые фруктовые и овощные соки также полезны. В неосветленном свежем яблочном соке содержится много пектина, который размягчает уже образовавшиеся камни и предупреждает образование новых.

3 **Продукты, богатые клетчаткой.** Клетчатка препятствуют накоплению липидов в желчном пузыре. Ешьте бобовые, толокно, ячневую крупу, батат, репу, брюссельскую капусту, спаржу, цитрусовые, абрикосы, манго. Следите, чтобы во время каждого приема пищи было достаточно клетчатки.

4 **Кофе.** У тех, кто выпивает 1-2 чашки кофе в день, вероятность появления камней намного ниже по сравнению с теми, кто кофе не пьет. Кофеин обладает хорошим желчегонным действием.

5 **Полезные жиры.** Это ненасыщенные жирные кислоты. Они снижают уровень вредных липидов в организме, а значит, вероятность появления камней в желчном уменьшается. Запасы ненасыщенных жирных кислот восполнит оливковое масло, жирная рыба (семга, скумбрия, озерная форель, сардины). Если к оливковому маслу добавить немного лимонного сока, получится полезный соус. Им можно заправлять салаты, подавать к рыбе.

6 **Продукты, содержащие железо.** Желчнокаменная болезнь развивается, когда в организме не хватает железа. Поэтому не забывайте о таких продуктах, как шпинат, морские водоросли, цельнозерновые крупы, усиливающие метаболизм жиров и препятствующие образованию камней в желчном пузыре.

Р. Я. Блиновская, диетолог, врач I категории

Полезные советы

● Не пропускайте прием пищи. Делайте небольшие перекусы между основными приемами пищи, чтобы обеспечить постоянный отток желчи. Тогда она не будет застаиваться в желчном пузыре.

● Высококалорийные и жирные продукты увеличивают риск желчнокаменной болезни. Постарайтесь не есть картошку фри, чипсы, пиццу, мороженое. Каждый прием пищи должен включать растительные продукты, которые имеют ощелачивающие свойства.

● Строгие диеты, быстрое снижение веса тоже провоцируют образование камней. Если собираетесь худеть, снижайте вес постепенно, правильно питаясь и поддерживая физическую активность.

Фисташки от стресса

● Фисташки помогут справиться с переживаниями, стрессом. Их еще называют орешками хорошего настроения. Но не переборщите. В день можно съесть без вреда для здоровья 10-15 ядер.

● В фисташковых орехах содержатся соли калия, фосфора и магния. Именно благодаря такому сочетанию фисташка способствует понижению кровяного давления. При гипертонии рекомендуется есть фисташки 3-4 раза в неделю.

● Очень полезны фисташки для восстановления сил после простудных заболеваний. Каждое утро съедайте по 15 ядрышек фисташек в смеси с медом, а при желании еще и с курагой или черносливом. В фисташках много веществ, необходимых для здоровья сосудов сетчатки глаза.

О молоке

МОЛОКО желательно пить утром, с 6 до 9, или вечером, с 18 до 21 часа. Причем горячим.

УСПЕШНО справится с простудой горячее молоко с топленым маслом и медом.

МОЛОКО с имбирем повышает иммунитет и улучшает работу всех органов за счет усиления кровотока. Такой напиток лучше употреблять утром.

ГОРЯЧЕЕ молоко с куркумой желательно пить на ночь, оно улучшает сон и успокаивает психику, восстанавливает кровь и кожу.

ДЛЯ сердца и нервной системы полезно молоко с кардамоном.

НАПИТОК с мускатным орехом восстанавливает сон, дает ясность мыслям, усиливает потенцию.

Актуально — *Прикинь на себя*

Чем нельзя лечить простуду

Простуда — это острое респираторное заболевание, при котором инфекция затрагивает верхние дыхательные пути. Какие продукты мешают выздоровлению.

МАЛИНОВОЕ ВАРЕНЬЕ

Чай с малиновым вареньем или с вареньем из сосновых шишек — излюбленное народное средство лечения детей и взрослых. Лечатся таким лекарством с удовольствием. Но у таких сладких напитков есть два негативных последствия. Что опаснее всего при вирусной простуде? Бактериальные осложнения. А сахар — отличная питательная среда для бактерий, которые всегда находятся на слизистой. Увеличивая дозу сахара, мы «раскармливаем» болезнетворные бактерии и повышаем риск осложнений. И второй минус: организм на иммунном уровне защищают клетки-макрофаги, которые должны «съедать» вредоносные бактерии. При повышении уровня сахара макрофаги сначала начинают работать лениво, а потом вообще погибают.

КОФЕ И ЧАЙ

Речь идет о кофеине, который содержится как в кофе, так и в чае. Это вещество работает как сильное мочегонное. Организм обезвоживается, и ему становится не с чем выводить токсины, которые образуются из-за болезни. К тому же из-за обезвоживания уменьшается объем циркулирующей крови и скорость ее циркуляции. А значит, клеткам иммунной системы сложнее становится добраться до очага воспаления.

Чтобы этого избежать, не обязательно отказываться от любимых чая-кофе, но помимо них пить обычную негазированную воду. На стакан чая или кофе — два стакана воды.

ЛИМОНЫ, МАНДАРИНЫ

Когда мы наливаем болеющему чайку с лимончиком, или апельсинового соку, или просто протягиваем мандарин — мол, нужно зарядиться витаминчиком, мы только вредим ему. Кислый сок попадает на воспаленную слизистую и дополнительно раздражает ее.

К тому же витамин С, который содержится в лимоне, при высокой температуре очень быстро теряет свои полезные свойства. В кружке с горячим чаем полезные качества лимона исчезнут уже через несколько минут.

И. В. Разумовская, врач-диетолог

Скатываю шарики из сырых овощей и ем от запоров

У меня есть рецепт, который будет полезен тем, кто страдает от запоров. Это и моя напасть тоже. Вес у меня немаленький, больше сижу, мало двигаюсь, отсюда и нерегулярный стул. Приходится подолгу сидеть в туалете. Помогают справиться с бедой сырые овощи. Соседка подсказала рецепт. Свеклу, капусту, морковь, репу (если есть) натираю на терке. Кладу в марлю, отжимаю сок. В отжатые овощи добавляю растительное масло и скатываю небольшие шарики. Выкладываю на стол, чтобы немного подсохли, и убираю в холодильник. Ем по несколько шариков за 30 минут до приема пищи. Благодаря овощным шарикам проблема с запорами исчезла, стул теперь у меня регулярный. Надеюсь, помогут и вам.

Т. И. Самошина, Пензенская обл.

Обедаем дома

Ароматная уха из трески

600 г трески, 4-5 картофелин, морковь, 3 луковицы, укроп, 40 г сливочного масла, соль, перец горошком и душистый, лавровый лист.

Треску нарежьте крупными кусочками, посолите, поперчите. Поставьте 2 л воды на огонь. Лук нарежьте полукольцами, морковь натрите. Обжарьте овощи на сливочном масле. Опустите в воду кубики картофеля. Доведите до кипения, добавьте лук с морковью, черный и душистый перец. Посолите, варите 15 минут. Опустите рыбу в бульон и варите еще 15 минут. Лавровый лист слегка припалите на огне — это придаст уху вкус костра, добавьте в бульон. Варите еще 5 минут. Добавьте укроп.

Куриные бёдрышки с апельсинами

1,2 кг куриных бедрышек, 1 апельсин, 80 мл апельсинового сока, 80 мл меда, 2 ст. ложки растительного масла, 2 зубчика чеснока, апельсин, кориандр, тмин, куркума, соль по вкусу.

Бедрышки выложите в жаропрочную посуду. Смешайте сок, мед, масло, кориандр, куркуму, тмин и натертый чеснок. Вылейте получившийся маринад на бедрышки, накройте крышкой или фольгой и поставьте в холодильник мариноваться на час. Апельсин нарежьте шайбами шириной 1 см. Выложите по одной на каждый кусочек курицы. Накройте форму крышкой или оберните фольгой. Запекайте бедрышки в разогретой до 180°С духовке 40 минут.

Салат свекольный с говядиной

200 г отварной говядины, 1 свекла, 2 моркови, 1-2 маринованных огурца, половина луковицы, 4-5 ст. ложек сметаны, соль.

Отварите свеклу и морковь до готовности. Натрите на терке. Говядину нарежьте небольшими кубиками и добавьте к моркови со свеклой. Отправьте туда же измельченные лук и чеснок, нарезанные кубиками маринованные огурчики. Посолите по вкусу, добавьте сметану и перемешайте. Подавайте салат к столу.

Простой вафельный десерт со сметанным кремом

Беру самые обыкновенные вафли для торта, желательно квадратные. Взбиваю творог со сметаной, ванилином, сахаром. Густо намазываю этой массой вафли и даю хорошо пропитаться. На середину выкладываю целый очищенный банан и сворачиваю рулетом. Сверху покрываю глазурью и ставлю в холодильник. Через несколько часов вынимаю и нарезаю медальками. На упаковку вафель (3-4 штуки) уходит 500 г творога, 300 г сметаны, стакан сахара, пакетик ванилина (ванильного сахара). Для глазури: по 3 ст. ложки сахара, сметаны и сухого какао. Все надо смешать, довести до «почти кипения» на медленном огне.

Гульнара, Татарстан

Эти ватрушки мои внуки съедают враз

Я нарадоваться не могу! В 250 мл теплого молока развожу 150 г сахара, 12 г сухих дрожжей и 100 г муки. Накрываю опару салфеткой и оставляю на полчаса. Ввожу 2 яйца, 100 г сливочного масла, 1/2 чайн. ложки соли, 400 г муки и вымешиваю тесто. Подогреваю в микроволновке 7 минут. Поднявшееся тесто обминаю и даю еще раз подойти. Нарезаю кусочками, скатываю шарики, выкладываю на противень, застеленный пергаментом. Стаканом в марле посередине кусочков делаю углубления. Смешиваю 500 г творога, по 100 г сметаны и сахара, 1/4 чайн. ложки ванилина. В углубления выкладываю по 1 ст. ложке начинки, смазываю яйцом. Выпекаю 20 минут при 200°С.

В. К. Кацко, Орловская обл.

В доме малыш

Картофельные персики

10 картофелин, 200 г фарша, луковица, 100 г сыра, 2 яйца, 100 г муки, соль, перец, паприка, куркума, панировочные сухари.

Добавьте в мясо лук, соль. Сформируйте шарики и обжарьте. Отваренный в мундире картофель очистите, натрите и разделите на 2 миски. В одну добавьте куркуму, в другую — паприку. Разделите сыр, яйца, муку пополам и добавьте в каждую миску. Формируйте ложкой из одной миски половинку, кладите в нее обжаренный шарик и закрывайте второй из другой миски. Обваляйте в сухарях и запекайте при 200°С 15 минут.

Творожные конфеты с орехами

240 г творога (9%), 2 ст. ложки сгущенки, 130 г песочного печенья, 70 г ядер грецких орехов, 30 г сливочного масла, 20 г кокосовой стружки, 20 г шоколада.

Измельчите печенье и орехи. Немного смеси оставьте для посыпки. Смешайте творог, сгущенку, масло, крошку. Отправьте в холодильник на 30 минут. Сформируйте конфеты. Каждую обкатайте в стружке, шоколаде, печенье и орехах и отправьте в холодильник на 20 минут.

Для диабетиков — **Рекомендуем**

Яблочные сласти

МЕНЬШЕ ВСЕГО УГЛЕВОДОВ СОДЕРЖИТСЯ В ЗЕЛЕНЫХ ЯБЛОКАХ КИСЛО-СЛАДКИХ СОРТОВ.

Желе с сахарозой

1 пачка желе без сахара, 2 чайн. ложки сахарозы, 1 стакан несладкого яблочного пюре, 1 чайн. ложка кипятка.

Растворите желе в стакане кипятка и размешайте до полного растворения. В теплое желе добавьте яблочное пюре или небольшие кусочки яблок. Поставьте на 4 часа в холодильник, чтобы десерт застыл.

Запеканка с творогом и корицей

1 яблоко, 1 яйцо, 1 чайн. ложка растительного масла, 2 чайн. ложки маргарина, 150 г нежирного творога, немного корицы и лимонной цедры, 50 г сахарозаменителя.

Очищенное яблоко нарежьте тонкими кружочками и посыпьте корицей. Выложите в форму, смазанную растительным маслом. Маргарин, творог и яйцо смешайте до образования пены. Добавьте лимонную цедру, сахарозаменитель. Распределите массу на яблоках. Разогрейте духовку до 180°С. Отправьте в нее запеканку на 20 минут.

Яблоки, запеченные с орехами

Очистите яблоки от сердцевины, начините орехами, посыпьте корицей. Кислые яблоки можно посыпать сахарозаменителем или фруктозой. В форму налейте 2-3 ст. ложки воды, выложите фрукты и поставьте на 20 минут в духовку, нагретую до 180°С. Яблоки можно запекать с рябиной (особенно вкусны ягоды, прихваченные морозом) или тыквой. Также для приготовления десерта подойдет творог. Его можно использовать для начинки и украшения. И не забывайте о корице: она восстанавливает чувствительность тканей к инсулину и помогает контролировать уровень сахара в крови. Достаточно 1/2 чайн. ложки корицы, чтобы снизить уровень сахара.

Пригодится

ГОТОВИТЕ МАКАРОНЫ, МЯСНЫЕ ИЛИ РЫБНЫЕ БЛЮДА? НАТРИТЕ НА МЕЛКОЙ ТЕРКЕ ЦЕДРУ ЛИМОНА И ДОБАВЬТЕ ВМЕСТЕ С СОЛЬЮ ПРИ ГОТОВКЕ — ТАК ВАШЕ КУШАНЬЕ БУДЕТ АРОМАТНЕЕ.

Суфле из тыквы

Советуем приготовить

100 г тыквы, 1/2 стакана молока, 40 г муки, 1/2 чайн. ложки крахмала, 1 ст. ложка сахара, 3 яйца, 40 г сливочного масла.

Разогрейте духовку до 200°С. Тыкву очистите от кожуры и семян, заверните в фольгу и запеките до готовности (35 минут). Отделите белки от желтков. Растопите сливочное масло и, не снимая с огня, добавьте муку, доведите до кипения, постоянно размешивая, и сразу же снимите с огня. Продолжая интенсивно размешивать, влейте теплое молоко (по консистенции смесь должна напоминать жидкую манную кашу). Добавьте желтки, перемешайте. Тыкву протрите в пюре, еще раз перемешайте и дайте немного остыть. Взбейте белки в пышную пену, постепенно добавляя к ним сахар, крахмал и щепотку соли. Добавьте их в пюре и перемешайте легкими движениями снизу вверх, чтобы белки не осели. Формочки смажьте сливочным маслом, присыпьте сахаром, выложите суфле и выпекайте при 180°С. Суфле должно подняться и подрумяниться.

Уроки жизни для мусью

Говорите меньше, чем знаете

Как не наступать на грабли, на которые до вас наступали тысячи мужчин? Зачем платить за ошибки собой, своим временем, деньгами и, что самое страшное, нервными клетками? Лучше поучитесь у тех, кто это уже сделал.

1 Молчание — золото. Поменьше болтайте о своих планах. Показывайте меньше, чем имеете. Говорите меньше, чем знаете. Присмотритесь к успешным: все они молчаливы. Будете тоже держать язык за зубами — это убережет вас от тысячи проблем.

2 Правильное окружение. Вы — это арифметическое уравнение из ваших ближайших пяти товарищей. Вас окружают лентяи, глупцы, выпивохи и бездельники? Рано или поздно вы станете таким же. Стремитесь быть ближе к успешным людям. Заодно слушайте их дельные советы.

3 Слушайте профессионалов. Вас критикуют и дают советы люди, которые в нужном деле некомпетентны? Это пустая критика. Не обращайте на нее внимание. Слушайте только тех, кто в нужных вопросах достиг определенного успеха. Только они смогут указать на ваши реальные ошибки и дать дельный совет.

4 Не верьте. «Нет друзей и нет приятелей, нет врагов и нет предателей». Очень верная фраза. Многие теряли все из-за веры в честность и благородство людей. Искренне надеемся, что вы еще ничего не теряли и никогда не потеряете.

О. В. Мишина, психолог

УЙТИ ОТ ВТОРОЙ ЖЕНЫ ОБРАТНО К ПЕРВОЙ – ВСЕ РАВНО ЧТО ВЕРНУТЬСЯ НА МЕСТО ПРЕСТУПЛЕНИЯ.

Для душевного здоровья

* Старайтесь не общаться с неприятными людьми. Они потому и неприятны лично вам, что ослабляют вашу энергетику.

* Заведите привычку с самого утра настраиваться на позитивную волну.

* Избавляйтесь от негативных мыслей, чувств, воспоминаний. Записывайте все неприятное на листке бумаги в течение дня. Вечером зажгите свечу, поднесите к ней список и подожгите. Когда листок полностью сгорит, развейте пепел по ветру, представляя, как он уносит все беды.

ЛАПША

из писем читателей

А мой, когда зубы чистит над раковиной, одну ногу всегда на раковину ставит! Говорит, чтобы на позвоночник было меньше нагрузки.

Алла, Липецк

***

Ездила в санаторий, познакомилась с мужчиной. У нас с ним столько общего! Язва, диабет и камни в почках.

Александра, Смоленск

***

Моя жизнь совсем не похожа на поговорку «Береженого Бог бережет». Она больше напоминает «Сгорел сарай — гори и хата».

Татьяна, Пенза

Умные мысли

■ САМОЕ БОЛЬШОЕ ЗАБЛУЖДЕНИЕ ДЕТСТВА — ДУМАТЬ, ЧТО БЫТЬ ВЗРОСЛЫМ ОФИГЕННО.

■ КОГДА БЕЖИШЬ ВПЕРЕДИ ПАРОВОЗА, НАДО ПОМНИТЬ, ЧТО ГЛАВНОЕ — НЕ СПОТКНУТЬСЯ.

■ КОММУНАЛЬНЫЕ СЛУЖБЫ УЧЛИ ОШИБКИ ПРОШЛЫХ ЛЕТ И ТАК ХОРОШО ПОДГОТОВИЛИСЬ К ЗИМЕ, ЧТО УБИРАЮТ СНЕГ СРАЗУ ИЗ ПРОГНОЗА ПОГОДЫ.

Два года кошмара

Жуткая история

Плоскогубцы, ножи, шампуры — вот набор инструментов, которыми мачеха истязала своих падчериц.

В больницу села Жетысае в Казахстане учительница привела трех сестер — в ссадинах, порезах, синяках. Медики ужаснулись: да это же следы настоящих пыток! Полицейским девочки рассказали, что несколько лет они жили без мамы, с родным отцом и его новой 28-летней женой. Она-то и превратила жизнь сестер в кошмар. Два года женщина пытала девочек: зажимала языки плоскогубцами, била головой об стенку, обстригала волосы.

Даже в больнице, под присмотром медсестер, девочки держались вместе, будто три неразлучные рыбки. Сидели сбившись в кучку и обхватив себя руками, словно закрывшись ото всех. Мачеха запугала девочек, и они никому ничего не говорили, боялись. У женщины была тетрадь со сводом правил для приемных дочерей и с планами пыток. Она составила график издевательств и наказаний. Доходило до того, что девочки сами должны были выбирать для себя наказание.

Но как можно не заметить огромные синяки, раны, обрезанные волосы, кровоточащий язык? Неужели родной отец и бабушки не замечали этого? Отец объясняет все тем, что дочки боялись рассказать правду из-за того, что у него был инсульт, они жалели его. Но у настоящей матери девочек другое мнение. Женщина рассказала, что несколько лет назад муж стал салафитом. Это религиозное течение. Женщина сначала поддержала мужа, стала читать намаз вместе с ним. Но потом устроилась работать на скорую, а там нельзя было ходить в хиджабе, и она сняла его. Муж начал оскорблять ее и бить. Женщина подала на развод и уехала. Муж запретил ей приближаться к дочкам. Мать уверена, что мужчина знал об истязаниях, а может, даже участвовал.

... Но с матерью-то что? Она вычеркнула дочерей из жизни, хотя и знала, что те живут с тираном! Девочек после больницы отдали бабушке, матери отца.

Из почты «Айболита» — *Смех — тоже лекарство*

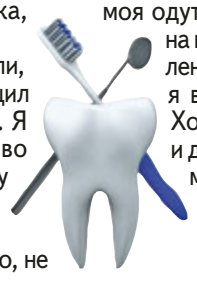
«Ведь вы такая красивая...»

Недавно начал меня беспокоить зуб мудрости. А так как в ближайшее время планировала поехать в отпуск, решила его удалить.

Врач три часа выковыривал из моего рта эту заразу с саблевидным корнем. Я периодически впадала в нирвану. Пару раз фонтанчик крови забрызгивал все вокруг, и доктора в том числе. Дважды мне кололи анестезию, трижды водили на рентген. Я ужасалась своему виду: окровавленная физиономия с улыбкой Гуинплена.

К моменту, когда зуб был извлечен, мы оба с врачом оказались замучены до полусмерти. И вот, получив все назначения, я отправилась домой. Выйдя из электрички, купила творожки, йогурты и прочую мягкую пищу и отправилась домой. Вижу — навстречу идут двое «денди» лет шестидесяти, оба уже слегка навеселе. Один, явно не обиженный в юности внешностью, до сих пор не потерявший обаяния, вдруг раскидывает руки в стороны и, пытаясь меня приобнять, произносит: «Девушка, давайте мы вас проводим!»

Ноги меня уже еле держали, как будто стоматолог вытащил не зуб, а весь позвоночник. Я остановилась и приветливо улыбнулась, а поскольку кровь еще потихонечку сочилась, то получилось хищно и кровожадно. «Шпашибо, не надо», — с трудом выдавила я из себя. Мужичок отшатнулся и пробормотал: «Большое, просто огромное спасибо, что отказались. Мы бы все равно не смогли, ведь сами сильно устали. Но я просто обязан был предложить, ведь вы такая красивая, такая... Просто нет слов».



Конечно, ухажер не нашел, с чем сравнить такую красоту. Видимо, моя одутловатая рожа произвела на него неизгладимое впечатление. Говорят, смех лечит, и я в этом лично убедилась. Хохотала всю дорогу домой, и даже боль, которая не унималась в электричке, слегка поутихла.

Екатерина, Московская обл.

Несколько лет бабка лежала, а тут встала и пошла...

Я работаю врачом-неврологом в платной поликлинике. И вот вызвали меня как-то на дом к бабульке лежачей. У нее лучшая комната в квартире, которая набита техникой для удобства. Все родные трясутся над больной, желания выполняют. Меня пригласили из-за ее нервного тика — стала моргать, когда волнуется. Начинаю проверять ее рефлексы и понимаю, что у бабули на самом деле все работает — и руки, и ноги. Я разозлилась и как закричу: «Ну-ка вставай сейчас же, а то от тика глаза отключатся!» Бабка испугалась, встала, пошла потихоньку. Хозяйка дома рыдала от счастья, провожая врачей. Ведь несколько лет лежала бабка, специальная кровать у нее, подгузники меняли, с ложечки кормили. Вымотала всю семью, все деньги и силы на нее уходили. Сын не смел «умирающей» маме ни в чем отказать.

Светлана, Московская обл.

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

Я одинокая пенсионерка. Надеюсь встретить мужчину пенсионного возраста, сильного духом, умного, непьющего, с чутким, отзывчивым сердцем и доброй душой. Остальные подробности по телефону. Ищущих приключений и любопытных прошу не беспокоить.

Любовь Георгиевна, Изобильный, Ставропольский край, тел. 8-906-468-27-00

***

Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной. О себе: православная, приятной внешности, без вредных привычек. Добрая, ответственная, не конфликтная, не обременена детьми. Интересы разносторонние, могу поддержать беседу на любую тему. Ищу человека, чтобы с ним было легко и просто. Пока для общения, а потом как карта ляжет. Если есть такие мужчины, отзовитесь с южных краев!

Ангелина, Ярославская обл., тел. 8-903-827-74-08

***

Ищу подругу по переписке.

Татьяна Викторовна Долгих, ул. Комсомольская, 17, с. Тамбовка, Астраханская обл., 416020

***

Мне 57 лет, рост 164 см, вес 67 кг. Живу одна, вдова, симпатичная, добропорядочная блондинка. Образование высшее, материально обеспечена, на пенсии, но работаю. Есть свой дом с красивым садом, автомобиль. Верю в любовь, взаимные чувства и симпатию. Надеюсь встретить мужчину на всю оставшуюся жизнь, а именно: одинокого, порядочного, доброго, самостоятельного, несудимого, без проблем, возраст значения не имеет. Согласна на переезд хоть на край света.

Елена, Краснодар, тел. 8-918-331-85-83, с 12 до 23 часов по московскому времени

Для серьезных отношений хочу познакомиться с мужчиной своего возраста (мне 64 года), без вредных привычек и не из мест лишения свободы. Сама я без вредных привычек, на пенсии, но работаю. Любящему человеку отвечу тем же. Жду ответов из Ставрополя и Ставропольского края. Остальные подробности по телефону.

Без подписи, Благодарный, Ставропольский край, тт. 8-903-418-20-92, 8-961-496-81-08

***

Я инвалид детства, живу одна. Мне 49 лет, есть жилье. Ищу спутника жизни — инвалида, самостоятельного, непьющего мужчину, согласного не переезд ко мне для совместного проживания.

Татьяна Александровна Фомина, ул. Крестьянская, 194, Майкоп, Республика Адыгея, 385000, тел. 8-952-829-00-15

***

Мне 49 лет, на инвалидности (общее заболевание), обслуживаю себя сама. Ищу очень одинокого человека, которому тяжело одному, желательно женщину или бабушку старше 65 лет. Лучше, если вы тоже на инвалидности — так будет больше взаимопонимания. Будем жить как родственники. Также для меня важно, чтобы вы любили или хотя бы не обижали животных. Просто ради любопытства, судимых и окруженных родственниками и друзьями прошу не беспокоить.

Наталья, Тюменская обл., тел. 8-999-257-27-65

МУЖЧИНЫ

Мне 38 лет, рост 178 см, вес 90 кг. Приятной внешности, здоров, без вредных привычек, добрый, внимательный. В разводе, есть автомобиль, дом. Познакомлюсь с миловидной, добродушной женщиной 25-35 лет для создания семьи.

Владимир, Ессентуки, Ставропольский край, тел. 8-909-770-67-79

***

Мне 57 лет. Русский, без вредных привычек, не судим. Для создания семьи познакомлюсь с русской женщиной 40-50 лет, без детей, с жильем, желательно из Татарстана или Ульяновской области.

Без подписи, ул. Советская, 33, с. Монастырское, Тетюшский р-н, Татарстан, 422392

***

Одинокий пенсионер, 68 лет, рост 163 см, вес 74 кг. Бескорыстный, без вредных привычек — не пью, не курю, веду здоровый образ жизни. Материально и жильем обеспечен (есть небольшой дом). Хочу встретить одинокую женщину 58-64 лет, без вредных привычек и приятной внешности. Мы бы могли жить вместе до конца своей жизни. Надеюсь на согласие переехать ко мне. Жду звонков!

Борис, Ставропольский край, тт. 8-961-484-10-14, 8-919-746-44-53

***

Познакомлюсь с женщиной до 35 лет, можно с ребенком дошкольного возраста. Мне 35 лет, рост 171 см. Работаю, не пью, есть проблемы с речью.

Без подписи, Саратовская обл., тел. 8-937-267-25-88, с 17 до 22 часов

Если, познакомившись, мужчина начинает обещать небо в алмазах, это еще не значит, что он романтик. Скорее всего, всю зарплату у него отбирает жена.

Такая история

Очень надоело одиночество. Хоть волком вой

Мне 67 лет, рост 151 см, вес 76 кг, инвалид детства III группы (хромаю после неправильно сросшегося перелома). Волосы короткие, пышные, седые. Русская, православная, культурная. Образование среднее специальное, сейчас не работаю.

Где-то 11 лет назад через «Айболит» познакомилась с замечательным мужчиной. Мы узаконили свои отношения. Жили дружно и даже ни разу не поссорились. Но счастье наше длилось недолго. На четвертом году совместной жизни у мужа случился инсульт. Была надежда на выздоровление. Я, надрываясь, учила мужа ходить, ведь он был упитанным. А когда случился второй, а потом третий инсульт, надежды не осталось. Я кормила его, переворачивала с одного бока на другой (за все время болезни у него не было ни одного пролежня), купала, меняла белье и памперсы.

Из-за таких нагрузок и нервного стресса после похорон мужа у меня ноги ослабли. Я стала ходить медленно, с тросточкой. Но готовлю, стираю, глажу, иногда даже выполняю тяжелую физическую работу в цветнике сама. От первого брака у меня есть сын, но для его семьи я просто обуза. Обидно очень, но мы почти не общаемся.

Живу небогато, одна в собственном доме (56 кв. м): 4 комнаты, коридор, зимняя кухня, ванная, есть водопровод. Под одной крышей с домом есть неотделанная летняя кухня, под ней подвал, отопление газовое от котла. Есть телефон и интернет. У меня приусадебный участок 0,17 га с садом и огородом. Когда муж был здоров, начали делать ремонт: вставили пластиковые окна, заменили двери. Но не успели закончить, а одной мне ремонт не осилить — нет ни сил, ни денег.

Самые правильные отношения начинаются зимой. Если вы понравились друг другу в куче одежек, шапке и с красным носом, это точно любовь.

Поселок у нас с асфальтированными дорогами, водопроводом, газом, телефонизирован, мобильная связь работает хорошо. Есть ж/д вокзал, церковь, много магазинов, рынок, ветлечебница, врачебная амбулатория, аптека, дом культуры, библиотека (хотя у меня своя больше 1000 экземпляров). Вокруг поселка много прудов с рыбой. До поселка городского типа, районного и краевого центра можно доехать автобусом и поездом.

Я хочу познакомиться с трудолюбивым, заботливым, нежным, нежадным мужчиной 65-73 лет. Мужчин кавказской национальности (не сойдемся характерами), пьющих, наркоманов, судимых, сварливых, упрямых, ленивых прошу не беспокоить. Мне нужен мужчина для создания семьи — независимый и обязательно согласный на переезд ко мне. Согласна, если мужчина будет беженцем, но получающим пенсию в России, без жилья, но не бомж, возможно, инвалид III группы.

Терпеть не могу грубость, невежество, мат. Интим не обязателен, но возможен. Окружу заботой, нежностью и лаской. По возможности буду стараться во всем угодить. В случае моей смерти (но надеюсь, что проживу еще долго) без жилья не оставлю. Хочется почувствовать крепкое мужское плечо, прижаться к надежной мужской груди, услышать ласковые и нежные слова. Очень надоело одиночество, хоть волком вой. Тяжело физически, материально и морально. Отзовись, одинокий мужчина, желающий покончить с одиночеством и создать семью! Очень жду!

Нина Яковлевна Осетрова, пос. Передовой, Изобильненский р-н, Ставропольский край, 356102, тт. 8 (86545) 3-68-43 (дом.), 8-903-417-22-45

К читателям

НАПОМИНАЕМ, ЧТО НА ПОЛОСЕ «ПОЗНАКОМИМСЯ?» ПУБЛИКУЮТСЯ ТОЛЬКО ТЕ ПИСЬМА ЧИТАТЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ УКАЗЫВАЮТ СВОЙ ПОЛНЫЙ АДРЕС И ФИО (МОЖНО УКАЗАТЬ: «НЕ ДЛЯ ПУБЛИКАЦИИ»).

Поучительная история

Жили дед с бабкой...

ЭТО ПРОИЗОШЛО ЛЕТ 15 ТОМУ НАЗАД, КОГДА Я БЫЛА СОВСЕМ МАЛЕНЬКАЯ.

Жили недалеко от нас дед с бабкой. Лет за 70 им было. Всю жизнь они прожили в криках и ругани. Но чтобы разойтись, об этом и мысли не было! Дед Костя был ворчуном. Ему все всегда не нравилось. Бабка Зина была еще той штучкой, за что порой от деда и получала. Было за что: если взбредет ей что в голову, то оттуда уже не вытащить. Так они и жили всю жизнь как кошка с собакой.

А в тот год крик стоял у них во дворе каждый день. Бабка с годами до своего добра жадная стала. Как говорится, на деньгах спала, а сама в отрепьях ходила, все экономила. А если дед Костя копейку лишнюю потратит или у разливайки будет замечен, то все понимали: вечером жди скандала на всю улицу. Поспать нормально никому не удастся.

А тут однажды случилось самое страшное: привычная ругань оборвалась бабкиным плачем. Сбежались соседи. У деда инфаркт. Врачи до наших мест долго добираются. Подвыпивший фельдшер лишь констатировал смерть и приказал ждать скорую.

Прошли похороны, поминки... На могилку крест поставили временный. А бабке наказали памятник подыскать хороший у продавцов возле кладбища. Там все обвешено вывесками «Памятники... недорого». Да только ведь цены у них не дешевые. Решила бабка подешевле памятник найти. Мамка моя по-соседски вызвалась повозить ее по ритуальным конторам города. Две недели бабка выбирала... В конце концов заявила, что ее дед и под крестом будет себя неплохо чувствовать. На неодобрение односельчан она лишь отводила глаза и наливалась злостью.

На 40 дней памяти у бабки Зины остановилось сердце. Опять похороны. Всей деревней скинулись на большой двойной памятник. Можно было и успокоиться, но не прошло и двух дней, как у соседей раздался звонок. Позвонил охранник местного кладбища и сказал, что памятник разрушился. Причем треснула и отвалилась бабкина часть памятника. Народ стал шептаться, мол, дед бабку за собой забрал, но не хочет, чтобы она рядом с ним лежала. Может, и так...

Несколько раз деревенские памятник на могиле восстанавливали, но все напрасно. Буквально в считанные дни памятник снова разрушался. Вот так...

Не стоит зажимать копейки, даже если они последние...

Татьяна, Саратовская обл.

■ ОБХОДЯ РАЗЛОЖЕННЫЕ ГРАБЛИ, МЫ УПУСКАЕМ ДРАГОЦЕННЫЙ ОПЫТ.

■ СОВЕСТЬ — КАК ХОМЯК: ИЛИ СПИТ, ИЛИ ГРЫЗЕТ...

Знаете ли вы, что...

В центре пустыни Каракумы в Туркмении находятся так называемые «Врата ада». Это газовый кратер Дарваза, который непрерывно горит уже больше 40 лет. В 1971 году геологи исследовали эту местность. При бурении разведочной скважины земля внезапно провалилась (под поверхностью была пустота). Образовался большой кратер, из которого просачивался газ. Для того чтобы он не отравлял все вокруг, решили выжечь его. Ученые надеялись, что газ выгорит за несколько дней. Но Дарваза горит и сегодня.

Цифры и факты

ЕСЛИ съесть печень белого медведя, можно умереть. В ней содержится слишком много витамина А. Для человека это будет передозировкой.

КОРЕЙЦЫ становятся старше на год не в день рождения, а 1 января. Когда рождается ребенок, его возраст автоматически считается 1 год (округленное время в утробе матери), а с 1 января следующего года ему становится 2 года.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ — единственная европейская столица, которую никогда не захватывали противники.

КОГДА лев принимает власть над львиным прайдом, он убивает все потомство предыдущего главы стаи.

Тоже лекарство *Для тех, кто верит*

Перебираем чётки

ЧЕТКИ СПОСОБНЫ ИЗМЕНИТЬ ХАРАКТЕР, УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ, ПОМОЧЬ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕКОТОРЫХ БОЛЕЗНЕЙ.

Для сердца — кварц, для головы — лазурит

Перед покупкой четок надо определить, что вам важнее «поправить» в собственном теле. Если это касается внутренних органов (печени, желудка, легких), для четок подойдут зеленые камни — малахит, яшма, зеленый гранат. Избавиться от болезней сердца, гипертонии, малокровия помогут розовый кварц, чистый родонит, розовый турмалин, гранат, розовый рубин. Синий — цвет общих заболеваний, таких как артроз, диабет, волчанка, простуда. Если беспокоит голова (глаза, уши, мозг, гортань), выбирайте лазурит, бирюзу, сапфир, содалит. А вот справиться с болезнями мочеполовой системы помогут зеленый флюорит, агат, халцедон, оникс, карнеол, кахолонг.

От цвета четок зависит, на какую из самых слабых сторон характера они повлияют. Так, черный активизирует тело и ум, повышает самооценку. Голубой цвет сделает отзывчивее. Коричневый призовет быть честнее. Зеленый поможет с личностным ростом. Фиолетовый активизирует интуицию и талант. Красный сделает смелее и активнее.

Чтобы прожить 100 лет

Если боитесь заболеть чем-то страшным, присмотритесь к четкам из темно-синего лазурита, красного коралла, можжевельника. Тем, кто постоянно испытывает стресс, подойдут четки из сандалового дерева, жемчуга или горного хрусталя. Четки из кедра не только снимают головную боль, но и укрепляют иммунитет. Те, кто хочет прожить 100 лет, должны выбирать четки из золота, меди или серебра. Взрывным и неуравновешенным подойдут бусины из осины, тополя, черемухи, рябины или ели. Робким и нерешительным передается сила дуба, бука, березы, кедра.

Перебирайте, разминайте, катайте...

Перебирать четки полезно перед сном, если мучает бессонница. Болит голова? Разминайте четки пальцами в течение 4 минут. А если катать четки между ладонями, улучшается работа сердечно-сосудистой системы. Пропуская бусины подушечками большого и указательного пальцев, улучшите работу желудочно-кишечного тракта. Чтобы нормализовать работу всех внутренних органов, зажмите четки в кулаке и помните их. Четки полезно перебирать при проблемах с суставами и мышцами рук.

ТИПОГРАФИЯ Кавказинтерпресс

ГАЗЕТЫ
ЖУРНАЛЫ
БУКЛЕТЫ
БРОШЮРЫ
ЭТИКЕТКИ
УПАКОВКА
ПЛАКАТЫ
КАЛЕНДАРИ

- Безупречное качество
- Современное немецкое оборудование
- Высококвалифицированная команда
- Доставка по ЮФО и СКФО

г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191Б
(8652) 24-36-41, 8-918-887-10-32
E-mail: cmo@kavkazinterpress.ru

ЛУЧШАЯ В РЕГИОНЕ!

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ РЕКЛАМНЫЕ АГЕНТСТВА!

Важные мелочи от читателей

Если угол у ковра закрутился — не беда

У меня есть дорожка, у которой постоянно закручивается угол. Наверное, потому, что у нее тонкая основа. Чтобы справиться с проблемой, беру ведро с водой, большую тряпку и груз. Скрученный угол дорожки увлажняю хорошо смоченной тряпочкой (стараюсь, чтобы дорожка промокла до основания). Потом под низ дорожки подкладываю сухую ткань, а сверху мокрого угла оставляю влажную. На расправленный угол ставлю тяжелый предмет (например, таз с водой) и оставляю так до полного высыхания. После этой процедуры угол распрямляется. Если случается «рецидив» и угол начинает подозрительно приподниматься, сразу же операцию повторяю (только на меньшей площади).

Татьяна, Рязанская обл.

Как быстро расправиться со снегом и льдом

Хочу поделиться советами, которыми пользуюсь сам. Снег, который только что выпал, убирать намного легче. Когда он слежится, его придется не просто сгребать, а буквально отскребать, а значит, тратить больше сил и времени. Для уборки я использую прочную и объемную лопату. Чтобы снег не налипал, смазываю ее растительным маслом. Заледеневшие дорожки и ступеньки легко очищаются от наледи, если полить их раствором, приготовленным из горячей воды (2 л), любого средства для мытья посуды (1 чайн. ложка) и спирта (1 ст. ложка).

М. А. Опричников, Томская обл.

Чем очистить кухонную мебель?

У моей мамы был свой секрет избавления от жира. Она наливала в пульверизатор смесь воды и пары колпачков аммиака (лично мне нравится тот, что пахнет лимоном) и сбрызгивала мебель. Аммиак отлично справляется с жиром. Это вещество можно использовать и как пятновыводитель. Но нужно помнить о том, что его нельзя смешивать со щелочью (такая смесь будет выделять пары, ядовитые для человека).

После того как сбрызнули всю мебель, вытрите ее сухой тряпкой.

Нина, Смоленская обл.

Сенсорные перчатки для телефона делаю сама

Все владельцы телефонов с сенсорным экраном хорошо знают, как сложно пользоваться им на морозе, не сняв перчатки или варежки. И я не исключение. Долго думала, как с этим справиться, и нашла выход. Металлизированной ниткой (люрекс) прошиваю крестиком перчатки в том месте, где они будут касаться телефона. Так, чтобы был контакт нити с кожей рук (с внутренней стороны) и с наружной стороны — со смартфоном. И все, проблема решена!

Ольга, Смоленская обл.

Пригодится

И колечко заблестит...

* Гладкое золотое кольцо очистит губная помада.
* Пыль из перстней удаляют спичкой с навернутой на нее ватой, смоченной одеколоном, глицерином или смесью магнезии и нашатырного спирта. После полируют кусочками фланели или замши.
* Золотое кольцо или серьги заблестят, если подержать их в подслащенной воде.
* Пластмассовые браслеты, бусы, серьги, кольца моют в воде без стирального порошка или мыла.
* Серебряные изделия приобретут мягкий блеск, если протереть их тряпочкой, смоченной лимонным соком. После чего промыть горячей водой и тут же насухо вытереть.
* Позолоченные изделия протирайте ватой, смоченной в винном спирте, скипидаре или яичном белке.

На все случаи жизни

● Вместо кондиционера для белья положите в барабан стиральной машины смятую шариками фольгу. Она снимает статическое электричество. Одни и те же можно использовать несколько месяцев.

● К проволочной вешалке прикрепите несколько крупных деревянных прищепок — они хорошо держат юбки, брюки, шарфы, галстуки. В шкафу станет свободнее.

● Гибкий шланг пылесоса со временем протирается. Чтобы справиться с этой проблемой, на поврежденное место и прилегающие к нему участки натяните трубку, отрезанную от старой велокамеры.

Будь начеку!

Под видом работника водоканала

Мошенники постоянно придумывают новые схемы обмана доверчивых граждан. Участились случаи, когда они приходят под видом работников водоканала.

Все уже привыкли к различным проверкам (труб, газового оборудования, батарей, счетчиков и пр.), поэтому постучавшийся в дверь человек в форме водоканала, да еще и с удостоверением, вопросов не вызывает. А зря!

И удостоверение, и сам сотрудник оказываются липовыми. Даже если надевший на себя синюю спецодежду незнакомец уверенно сообщает, что в доме проводится обязательная проверка воды и труб и он тот самый проверяющий, пускать его на порог вы не обязаны. Но если вы доверчиво согласились впустить в квартиру постороннего, можете стать участником настоящего мини-спектакля, а вдобавок лишиться денег.

Осмотрев ваши трубы, которые могут находиться в идеальном состоянии, мошенник обязательно найдет кучу нарушений и предложит на месте оформить договор на установку суперфильтра или на замену трубы. Аферист может даже собственноручно, пока вы не видите, повредить ваше исправное оборудование и потом потребовать деньги за ремонт.

Как только озвученная сумма и составленный липовый договор на оказание услуг будут в руках псевдоводопроводчика, он исчезнет в неизвестном направлении вместе с вашими деньгами.

В любых схожих ситуациях нужно всегда помнить: сотрудники водоканала никаких проверок не производят. Если кто этим и занимается, то только сотрудники управляющей компании и по предварительной договоренности с проживающими в квартире жильцами.

Актуально ***Рекомендуем***

О целебной силе пухового платка

■ Платки из натурального пуха долго служат и согревают даже в лютые морозы. Дело в том, что козий пух поглощает влагу, прекрасно ее испаряет, остается при этом сухим и не дает рассеиваться теплу.

■ Целебные свойства пухового платка применяются при лечении простуды: его повязывают вокруг шеи или укутываются полностью.

■ Сухое тепло лечит лимфаденит и успокаивает ревматические боли в суставах. Носите пуховый платок на пояснице при радикулите, полиневрите и проблемах с почками.

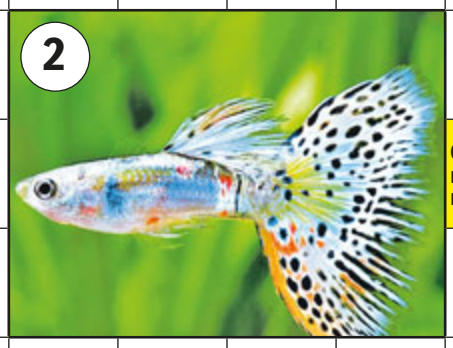
■ Замучила мигрень? Повяжите платок на голову.

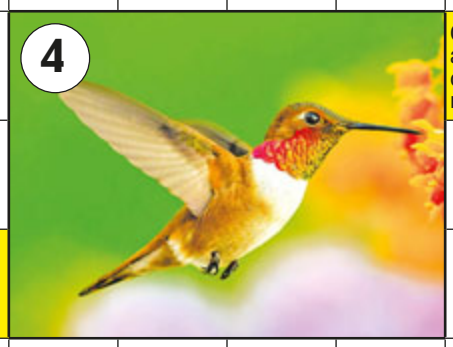
■ При варикозном расширении вен регулярно обматывайте ноги пуховым платком.

■ В козьем пухе есть ланолин — вещество, которое входит во многие лекарства от аллергии и противовоспалительные препараты, способствует быстрому заживлению ран и переломов.

ОРЕНБУРГСКИЕ ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ из козьего пуха ручной работы
Заказывайте наложенным платежом:
Шали серые – 3500, 5600, 6000, 6500, 7500 руб.
Паутинки белые, серые – 3000, 3500, 4000, 4500, 5500 руб.
Палантин белый, серый – 2900, 3300 руб.
Косынка белая, серая – от 2000 до 4000 руб.
Ажурные изделия, фабричные, тонкие (проходят через кольцо)
Цвета: белый, серый, голубой, бирюзовый, сиреневый, розовый
Паутинки: 100х100 – 4300 руб., 120х120 – 4800 руб., 140х140 – 5600 руб., 150х150 – 6200 руб.
Палантины: 140х60 – 4300 руб., 160х70 – 4800 руб.
Доставка по России - БЕСПЛАТНО.
460056, Оренбург, а/я 1990 АБ, т. 8-987-799-73-10, 8 (3532) 63-30-11
ИП Юшин Андрей Альбертович. 460056, Оренбург, ул. Всесоюзная, 5, ОГРН 304560935000184. Реклама

Учитель-ница Буратино
Филипп с «Сезара-ми»
Ответ на ребус
«Штат-само-цвет» у янки
Француз времен Цезаря
Внуши-тельные шторы
1
Деклас-сиро-ванный элемент
Напротив низа
Классик персид-ской поэзии
Трава в огурец-ном рас-соле
Отзыв с плюсом
Настоя-щее имя Мимино
Актриса по имени Лариса
Вла-дения князька
Оптика коррек-тора
Кормилец из села
Титул эфи-опских царей
Фуэте по сути
До-машний наряд
Бог с луком и стрелой
Помесь норки и хорька
Владе-ние на-выком
Дырища от тарана
Скидка на иной манер
Запасной космо-навт
Каталог кандида-тов
«Источ-ник» руна
Беседа пусто-звонов
2
Крип-тиану из футболи-стов
Автор фир-менного блюда
Написал про стра-ну Оз
Шеф Урри в фильме
Фонтан в Риме
3
Одна весна в жизни пальто
Длинная замена лейки
Нож при АКМ
Хвойный символ Ливана
Дружи-нин или Героев
Нечисть в бане
Грузин-ское рагу из фасоли
Сла-вянская омега
Грейс среди принцесс
Поста-новщик танцев
Муж Авы Гарднер
Галина-балерина
Таежная красави-ца
Средне-азиат-ская мотыга
Глян-цевое пятно
Путеше-ствие францу-за
Разно-видность бильярда
Лупо-глазый примат
Понтий из Иудеи
4
Птица Масля-кова
5
Кратер на Марсе
Поко-ритель горных вершин
Рыбо-ядный ящер
Колючий король ухи
Нацио-нальный фрукт Ямайки
Нечто вне сна и грез
Батька-анархист
Укусил отца Федора
Идолы острова Пасхи
Сестра Карика
«Поил-ка» для букета
Команда кранов-щику
Искусен на про-делки
Озвучил Печкина
Навига-тор от Ариадны





Составила Елена Короткова

Для тех, у кого остеохондроз

Учимся правильно стоять

Страдающим остеохондрозом долго стоять, не меняя позы, гораздо тяжелее, чем сидеть или ходить. Поэтому умение правильно стоять и сохранять правильную осанку во время работы по дому поможет снизить нагрузку на позвоночник.

■ Если моете посуду или гладите белье, попеременно ставьте то одну, то другую ногу на небольшую скамеечку или ящик. Это нужно для того, чтобы масса тела попеременно приходилась то на правую, то на левую ногу.

Страдающим остеохондрозом гладить лучше сидя или поставив гладильную доску так, чтобы не приходилось низко наклоняться.

■ Прислонитесь головой к шкафу над мойкой, чтобы разгрузить шейный отдел позвоночника.

■ Во время уборки квартиры, работая с пылесосом, также старайтесь низко не наклоняться, лучше удлините шланг дополнительными трубками. Убирая под кроватью, под столом, встаньте на одно колено.

■ При уборке постели, вместо того чтобы наклоняться вперед, также опуститесь на одно колено. Это уменьшит нагрузку на позвоночник.

■ Чтобы поднять предмет с пола, опуститесь на корточки или наклонитесь, согнув колени и опершись рукой о стул или стол. Так вы не будете перегружать поясничный отдел позвоночника.

С. Р. Казаков, инструктор по лечебной физкультуре

Делаем маникюр сами

Как продезинфицировать инструменты? Металлические предметы кипятите в течение 10-15 минут. При высокой температуре бактерии погибают. После выложите инструменты на сухое чистое полотенце и дайте просохнуть. Отлично дезинфицируют перекись водорода, хлоргексидин и медицинский спирт. Опустите в один из растворов инструменты для маникюра и педикюра, оставьте на 2-3 часа, потом хорошо просушите. Бумажные пилочки меняйте как можно чаще, чтобы не копить на них бактерии. При необходимости обрабатывайте спиртом с помощью пульверизатора.

Прикинь на себя — *Авторитеты дают советы*

Секреты долгой молодости

Есть женщины, которые с возрастом будто и не стареют вовсе. И кожа чистая, и морщин почти нет, разве что мимические, — в уголках глаз. И улыбаются так часто, как будто у них всегда все хорошо. В чем секрет?

1 Кишечник должен работать как часы. Запоры отравляют организм, делают кожу дряблой, тусклой. На Востоке считают, что тонкий кишечник — это корни нашего организма. Если корни дерева хорошие, крепкие, то и дерево крепкое, красивое. А если гнилые, дерево увядает, сохнет. То же самое и с кишечником, здоровье которого в первую очередь зависит от того, что мы едим. Свежие овощи и фрукты, чистая вода (каждый день нужно выпивать 1,5-2 л), салаты и каши, чай из ромашки по утрам, поменьше сдобного теста — все это делает кожу красивой.

2 Без прогулок на свежем воздухе не обойтись. Если вы целый день сидите в офисе, пройдите домой пешком хотя бы несколько остановок. Форточки и окна должны быть постоянно открыты, а зимой как можно чаще. В выходные старайтесь гулять подольше.

3 Витамины. Где находятся витамины, всем известно. Небольшое уточнение для зимы — покупайте не тепличные овощи, а сухофрукты. Налегайте на компоты из них, курагу и изюм добавляйте в овсяные хлопья по утрам, пейте настой шиповника (он должен быть кисловатым на вкус).

4 Сон должен быть полноценным. Недосыпание — злейший враг красоты кожи и волос! Чтобы хорошо выглядеть, женщина должна чувствовать себя по утрам выспавшейся.

5 Возраст выдают шея и руки. О руках женщины часто забывают. А ведь они страдают от перепадов температуры намного сильнее, чем щеки, покрытые защитными и тональными кремами. Теми же руками приходится стирать, мыть посуду, прятать их в карманах из-за забытых дома перчаток... Наши прабабушки недаром носили весной и осенью тонкие перчатки — они защищали кожу рук, продлевая ее молодость. В идеале перчатки нужно надевать, как только температура на улице понижается до плюс 4°С.

6 Внутренний настрой и состояние души! Если вы не разучились шутить и смеяться, как в юности, если вы доброжелательны и никому не завидуете, если у вас есть любимое занятие, то и у вашей старости будет красивое молодое лицо.

А. М. Арсентьева, врач дерматолог-косметолог

■ ХОРОШИЙ ВКУС НУЖНО ТРЕНИРОВАТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ. КОГДА ПЕРЕСТАЕШЬ ЭТО ДЕЛАТЬ, ТО СКОЛЬКО БЫ ВАМ НИ БЫЛО ЛЕТ, НАЧИНАЕТСЯ СТАРОСТЬ.

■ ЧЕРНЫЕ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ, КОЖАНАЯ СУМКА И ТУФЛИ МОГУТ СДЕЛАТЬ ЛЮБОЙ ОБРАЗ СТИЛЬНЫМ И МОДНЫМ.

Из почты «Айболита»

Сегодня перебирала вещи, которые носила в десятом классе. Одна села на меня как десять лет назад. Правда, это был шарф...
Мила, Уфа

Пригодится

■ КОГДА НАКРУЧИВАЕТЕ ВОЛОСЫ НА БИГУДИ, СМОЧИТЕ ИХ СОКОМ АПЕЛЬСИНА, РАЗВЕДЕННЫМ ВОДОЙ (1:10). УКЛАДКА БУДЕТ ДЕРЖАТЬСЯ ДОЛГО.

■ НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ ВОЛОКНИСТУЮ ЧАСТЬ ТЫКВЫ. ДЕЛАЙТЕ ИЗ НЕЕ КОМПРЕССЫ НА ПЯТКИ, И ОНИ СТАНУТ ГЛАДКИМИ И НЕЖНЫМИ.

После стресса у меня всегда появляется перхоть...

На маски, увы, времени нет. Ведь их сначала нужно приготовить, потом выдержать определенное время. Я нашла в аптеке известную еще с советских времен пасту сульсеновую. Ее достаточно просто нанести на кожу головы и через полчаса смыть теплой водой. Попробовала — действительно работает. Паста помогла мне избавиться от перхоти, а заодно явно усилила рост волос. Самое приятное, что процедуры можно проводить всего раз в одну или две недели.

М. С. Кириллова, Ставропольский край

Хорошей кожей я обязана морским водорослям

Смело могу сказать, что хорошей кожей я обязана морским водорослям. Покупаю в аптеке сухой фукус, завариваю его в термосе и настаиваю полдня. Часть замораживаю как кубики для лица, а остальное добавляю в ванну. Кожа после такой морской терапии выглядит превосходно. Она насыщается витаминами и влагой, выравнивается. А лицо после протирания кубиками льда из настоя водоросли становится розовым и свежим, как после отдыха в горах.

Кира, Липецк

Всегда не вовремя вскакивают прыщики...

Я перепробовала много дорогих средств, но результат был не слишком хорошим. По совету приятельницы купила в аптеке три препарата: камфорный спирт, настойку календулы и хлорофиллипт. Теперь, когда появляется прыщик, я сначала на минутку прикладываю к нему ватку со спиртовой настойкой календулы до появления легкого жжения. Потом с камфорным спиртом — и прыщик исчезает. А когда чувствую, что вот-вот начнется воспаление, протираю лицо раствором хлорофиллипта. Это антимикробный препарат из листьев эвкалипта. Его можно развести водой в соотношении 1:5 и использовать как лосьон.

Ирина М., письмо с сайта

Мир веселится!

РОССИЯ

Лопат — завались!

В магазинах начали продавать необычные товары. Например, тарелки в виде лопат. Такую странную посуду обычно используют рестораны, которые хотят привлечь клиентов необычным обслуживанием. Например, в Москве есть ресторан, где фирменное блюдо подают на кирпиче, еще могут подавать на тапочке или даже, не поверите, в кепке. Так что если вы хотите произвести на гостей неизгладимое впечатление — смело покупайте!

ТАИЛАНД

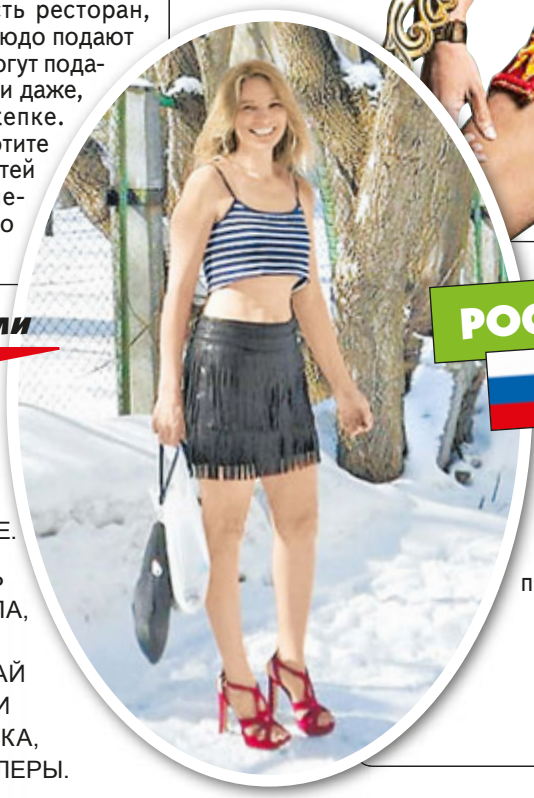
Вдохновили на все 100!

В Бангкоке прошел мужской конкурс красоты, в котором приняли участие представители 38 стран. В этом году название мероприятия — «Вдохновляющий джентльмен». Перед жюри мужчины предстали в соблазнительных национальных костюмах и действительно вдохновили! Победил 23-летний корейский полицейский. Собранные благодаря конкурсу средства было решено отправить на спасение тайских слонов.

ЭКВАДОР

Красота везде важна

Самое красивое кладбище находится в Эквадоре. В отличие от привычных мест погребения это кладбище поражает обилием зелени, а именно кустами кипарисов, постриженными в стиле фантастических животных, древних богов или просто четких и изысканных геометрических фигур. Стрижкой кустарников занимался садовник Хосе Герреро. После его смерти дело отца продолжили пятеро сыновей.



РОССИЯ

По морозу босиком уже привычка

Однажды зимой Галина К. из Тольятти вышла на улицу и поняла, что ей жарко. Вернулась домой и вместо сапог надела босоножки. Постепенно женщина исключила из гардероба всю теплую одежду. В любую погоду она ходит в майке, шортах или коротком сарафане. Муж сначала стыдился выходить с ней на улицу, но потом привык и даже стал ревновать, ведь Галина в свои 57 лет приковывает взгляды даже молодых мужчин.

Умные мысли

■ ПОЛУЧАТЬ ЗАРПЛАТУ — ХОРОШО, А НАЗНАЧАТЬ ЕЕ ДРУГИМ — ЕЩЕ ЛУЧШЕ.

■ ЕСЛИ НАЧАЛАСЬ ЭПИДЕМИЯ ГРИППА, ТО НЕ НАДО НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ ДЕЛАТЬ ПРИВИВКИ ПРОТИВ СТОЛБНЯКА, БЕШЕНСТВА И ХОЛЕРЫ.

Нервов не хватает!

Разорался тут!

Сижу однажды в поликлинике в очереди к врачу. Смотрю — по коридору идет доктор и очень громко ругается с кем-то по телефону.

Разговор идет долго, на повышенных тонах. Один из сидящих в коридоре больных — бойкий такой дедок — не выдерживает, начинает громко возмущаться:

— Что вы тут разорались? Держите себя в руках! И так нервов ни на что не хватает, так еще и врачи орут!

Врач раздраженно отвечает:

— Я не ору! Это вы орете! Если у вас проблемы с нервами, к неврологу записываться надо!

Дед, недовольно:

— А я, собственно, к нему на прием и записан!

Врач, после некоторого замешательства:

— А я, собственно, и есть невролог.

Олег Г., Ярославль

Анекдот

В Одессе один сосед встречает другого: «Фима! Я вижу, шо ты сегодня совсем не в настроении...» — «Та... Поехали с Софочкой разводиться... Не доехали...» — «И шо так?» — «Разругались...»

Нескучные новости

Ёшкин кот!

■ В Киеве открылось агентство по оказанию сексуальных услуг по телефону на украинском языке. Первый клиент умер от смеха.

■ В связи с подорожанием реагента замерзшие улицы теперь будут посыпать перцем и мазать горчицей с луком.

■ Кондуктор Иванов из Хабаровска доставлен в больницу с острым отравлением счастливыми билетиками.

■ Поступил в эксплуатацию самый быстрый японский поезд. Для полноценной эксплуатации осталось его догнать.

■ Тульские ученые создали самого умного робота, который тут же спер у одного из изобретателей паспорт и взял по нему кредит.

■ Очередной съезд казахских уфологов был прерван бригадой казахских наркологов.

■ В Москве построят новый аэропорт только для чиновников. Он будет называться Дармоедово.

■ Умные паспорта отказываются признавать своих хозяев.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 24

По горизонтали: 2.Мякина. 5.Вандал. 9.Клика. 10.Ареал. 11.Село. 12.Азор. 14.Паяц. 15.Отвес. 17.Кобра. 18.Трудолюбие. 20.Паства. 23.Анфиса. 25.Окошко. 26.Створ. 27.Счеты. 30.Тренер. 31.Налетчик. 34.Боксит. 35.Арестант. 38.Графство. 41.Готовка. 42.Ниагара. 43.Икра. 45.Гарь. 50.Кавун. 51.Прокол. 54.Чаевые. 55.Оракул. 56.Ночное. 58.«Смарт». 60.Уатт. 61.Рвач. 62.Рагу. 63.Горшок. 64.Суши. 65.Утка. 67.Клюв. 69.Ларго. 70.Рекорд. 72.Лощина. 73.Рыдван. 74.Гонщик. 76.Кенга. 78.Глас. 80.Язва. 82.Посвист. 84.Трезвон. 85.Преграда. 87.Рапирист. 90. Долото. 91.Указание. 95.Зыкина. 96.Релиз. 97.Пекин. 98.Бирюза. 99.Штопор. 102. Арбитр. 105.Оккультизм. 107.Ярлык. 108.Диван. 109.Овин. 110.Ввоз. 112.Трон. 113.Эркер. 114.Индия. 115.Минтай. 116.Брусок.

По вертикали: 1.Ультра. 2.Массив. 3.Культ. 4.Ара. 5.Вар. 6.Драже. 7.Лацкан. 8.Запрос. 13.Здоровье. 16.Обноски. 19.Уборка. 21.Система. 22.Антарес. 23.Автобус. 24.Инкассо. 28.Страсти. 29.Ставень. 32.Литва. 33.Чугун. 36.Рига. 37.«Троица». 39.Фигаро. 40.Враг. 44.Канада. 46.Ратуша. 47.Энтомология. 48. Красноперка. 49.Австралия. 50.Кен. 52.Лот. 53.Баррикада. 57.Олуша. 59.Растр. 66.Тротил. 68.Юматов. 69.Лаг. 71.Дра. 75.Оливер. 77.Гризли. 78.Господь. 79. Спор. 80.Янус. 81.Ашхабад. 83.Тиара. 84.Турин. 85.Палермо. 86.Геометр. 88.Ризница. 89.Тбилиси. 92.Казбек. 93.Зверолов. 94.Испания. 100.Тореро. 101. Откорм. 103.Рудник. 104.Трафик. 105.Орион. 106.Маркс. 110.Вой. 111.Зуб.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 20

Р	А	З	Г	А	Д	К	А	■	М	А	Л	Ь	В	И	Н	А	■
■	Й	■	А	■	Р	■	■	■	■	■	Ю	■	Е	■	И	■	Н
У	Д	Е	Л	■	А	■	■	■	■	■	М	■	Р	■	З	■	У
■	А	■	Л	У	П	А	■	■	■	■	П	О	Х	В	А	Л	А
■	Х	■	■	К	Р	У	Ж	Е	Н	И	Е	■	■	А	М	У	Р
Х	О	Н	О	Р	И	К	■	■	■	■	Н	Е	Г	Л	И	Ж	Е
Л	■	Е	■	О	■	Ц	■	■	■	■	■	■	■	И	■	И	■
Е	■	Г	У	П	П	И	■	■	■	■	Д	И	С	К	О	Н	Т
Б	А	У	М	■	Р	О	Н	А	Л	Д	У	■	П	О	В	А	Р
О	■	С	Е	З	О	Н	■	■	■	■	Б	■	И	■	Ц	■	Е
Р	■	■	Н	■	Л	■	■	■	■	■	Л	■	С	Т	А	М	П
О	■	Ш	И	Ш	О	К	■	■	■	■	Е	Г	О	Р	■	А	■
Б	А	Л	Е	Т	М	Е	Й	С	Т	Е	Р	■	К	Е	Л	Л	И
■	■	А	■	Ы	■	Д	■	■	■	■	■	■	■	В	О	Я	Ж
■	С	Н	У	К	Е	Р	■	■	■	■	К	А	Л	И	Б	Р	И
■	И	Г	Л	■	Л	■	■	■	■	■	Е	■	А	■	И	■	Ц
■	Н	■	А	Л	Ь	П	И	Н	И	С	Т	■	С	К	О	П	А
М	А	Х	Н	О	■	И	■	■	■	■	М	О	А	И	■	И	■
■	Т	■	О	Р	Е	Л	■	■	■	■	Е	■	■	В	А	Л	Я
■	Р	■	В	И	Р	А	■	■	■	■	Н	О	В	И	К	О	В
В	А	З	А	■	Ш	Т	У	К	А	Р	Ь	■	■	Н	И	Т	Ь

№2/608 2020 г.

Гороскоп с 29 января по 11 февраля

Самое время поймать удачу за хвост

ОВЕН Кажется, жизнь налаживается. Прошлые неудачи начнут отпускать. В ближайшие две недели лучшее лекарство для сердца — умиротворение и хорошие отношения с окружающими. Кстати, помните, что спать лучше на боку. Любопытно, что именно так чаще всего спят животные.

ТЕЛЕЦ Вам удастся сорвать большой куш, не прилагая к этому усилий. От обилия приятных сюрпризов главное не растеряться. Другого такого случая ждать придется еще лет сто... А лучший зимний напиток — чай с яблоком и корицей. Он отлично успокаивает нервы, помогает регулировать уровень сахара в крови и снижает холестерин.

БЛИЗНЕЦЫ Понятно: работа, дом, заботы, дети... Все это напрягает. Что в результате? Повышение артериального давления, бессонница, проблемы с сердцем. Вам это надо? Поэтому учитесь расслабляться. Как? Сядьте поудобнее, расслабьте мышцы, закройте глаза. Сделайте медленно выдох (считая до 7), затем вдох (до 5). Представьте что-нибудь приятное. И так каждый день по 10-15 минут.

РАК Полюбите себя единственного и неповторимого. Чаще говорите себе: «Я у себя один, другого не будет. Поэтому люблю себя такого, какой есть». Вспомните, что вам нравилось в детстве: лепить снежную бабу, играть с друзьями в снежки, в ванне подолгу сидеть? А почему бы и нет?

ЛЕВ Забот будет невпроворот. Впрочем, вы сейчас в отличной форме, да и судьба не собирается вставлять вам палки в колеса, так что постепенно решите все проблемы. Идеальная еда для вас на ближайшие 2-3 недели — кислая капуста. Калорий в ней практически нет, зато огромное количество полезных веществ и бактерий, которые помогают усваивать пищу. После новогодних застолий — то, что нужно.

ДЕВА Самое время поймать удачу за хвост. Постарайтесь не упустить этот шанс, и перед вами откроется много счастливых дорог. Главное — смело принять решения здесь и сейчас. Постоянно мерзнете? Советуем начинать день с необычной зарядки. Энергично разотрите ладони и потяните ушные раковины вниз, затем сожмите мочки на несколько секунд. Очень тонизирует!

ВЕСЫ Не пытайтесь войти в одну и ту же воду дважды. Вы там уже были и знаете лучше других, чем это может обернуться. Не исключено, что грипп не обойдет вас стороной. В доме есть мед и чеснок? Как только появятся первые признаки болезни, немедля натрите чеснок на терке, смешайте с медом (1:1) и принимайте по 1 ст. ложке перед сном, запивая теплой водой.

СКОРПИОН Постарайтесь порадовать себя чем-нибудь, особенно в ненастные дни. Простые и приятные вещи поднимут настроение. Тем, у кого часто скачет давление, рекомендуем с утра выпивать стакан заваренных ягод калины. Если добавить в напиток 15 капель настойки эхинацеи, он станет еще полезнее.

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов

Подписные издания
Официальный каталог Почты России

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
подписной индекс П3412

ГАЗЕТЫ ЖУРНАЛЫ

Агентство «РОСПЕЧАТЬ»

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
подписной индекс 53995

СТРЕЛЕЦ Забот будет невпроворот. Впрочем, вы сейчас в отличной форме, да и судьба не собирается вставлять вам палки в колеса. О здоровье: помогите своей поджелудочной железе — ешьте по утрам гречку с кефиром. С вечера 1-2 ст. ложки перемолотой в кофемолке гречневой крупы залейте стаканом кефира, утром размешайте и съешьте вместо завтрака.

КОЗЕРОГ Все сложится удачно, если сможете найти золотую середину. Не гонитесь за всем сразу, иначе всюду опоздаете и наделаете ошибок. Когда дуют холодные февральские ветры, немудрено простудиться. В результате может появиться неприятный кашель. Поможет простое средство. Насыпьте сахар на сковородку и разогрейте так, чтобы он превратился в темные кусочки. Их надо использовать как сосательные конфеты.

ВОДОЛЕЙ Не нужно контролировать свои чувства. Постарайтесь открыть сердце новым знакомствам. Более того, вы удивитесь, как старые конфликты волшебным образом разрешатся сами собой. О здоровье: возможно, вас будет беспокоить бессонница. Но не спешите глотать таблетки. Лучшим снотворным является разгадывание кроссвордов (на последней странице «Айболита»).

РЫБЫ Как все запущено! С чего это вы улеглись на диван и не собираетесь ничем заниматься? Так недолго заработать зимнюю депрессию. Ну-ка, быстро вставайте и хотя бы пробежитесь вокруг кровати. И почаще занимайтесь тем, что вам больше всего нравится. Например, читайте книги, смотрите хорошие комедии или пейте ароматный чай, укрывшись мягким теплым пледом.

В следующем номере читайте:

✓ **Зимняя проблема**
Сухость в носу.

✓ **Ищем причину**
Постоянно хочется есть.

✓ **Надо ли чистить организм**
Шлаки или враки.

✓ **На приёме у фтизиатра**
Не опасно ли делать пункцию лёгкого.

✓ **Как лечились наши предки**
Лечебная селёдка от простуды.

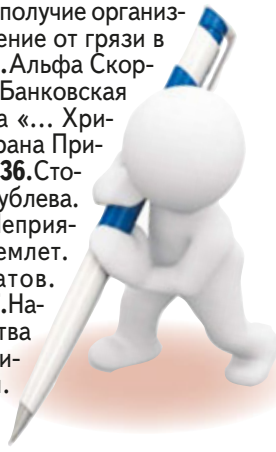
«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **114681** экз. Заказ **29**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Кросс-Пресс» (г. Алматы).
В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com.
Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 22.01.2020 г.
Дата выхода в свет 22.01.2020 г. Подписано в печать 15.01.2020 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 133 681 экз.
Объем 6 п. л.
16+

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **2.**Отходы на току. **5.**Разрушитель памятников. **9.**Группа интриганов у власти. **10.**Площадь обитания. **11.**Русский кишлак. **12.**Пес с розой на лапе. **14.**Балаганный шут. **15.**Груз на шнурке у каменщика. **17.**Змея «в капюшоне». **18.**Качество, не присущее лентяю. **20.**Прихожане одного храма. **23.**Обезьянка Эдуарда Успенского. **25.**«Выгляни в... дам тебе горошка». **26.**Подвижная часть плотины. **27.**Предшественники калькулятора. **30.**Наставник спортсмена. **31.**Уголовный посетитель банка. **34.**Алюминиевая руда. **35.**Человек под стражей. **38.**Губерния в Англии. **41.**Процесс на кухне. **42.**Вытекает из Эри, впадает в Онтарио. **43.**Зернистый деликатес. **45.**Запах пожарища. **50.**Арбуз на диалекте южан. **51.**Дырка в колесе. **54.**Плата расторопному официанту. **55.**Спец по предсказаниям. **56.**Выпас табуна при луне. **58.**Маленький автомобиль. **60.**Усовершенствовал паровую машину. **61.**Он же хапуга. **62.**Тушеные овощи с мясом. **63.**Глиняная посуда. **64.**Японское блюдо из рыбы. **65.**Газетная небылица. **67.**«Молоток» дятла. **69.**Медленный музыкальный темп. **70.**Мечта атлета. **72.**Овраг с пологими склонами. **73.**Карета дальнего следования. **74.**Участник ралли. **76.**Мама Крошки Ру. **78.** ...вопиющего в пустыне. **80.**Поражение желудка. **82.**Трель сквозь зубы. **84.**Бой во все колокола. **85.**Помеха, затруднение. **87.**Коллега фехтовальщика. **90.**Орудие столяра. **91.**Ценное от шефа. **95.**Великая русская певица. **96.**Пресс... для СМИ. **97.**Япония — Токио, Китай — ... **98.**Голубой самоцвет. **99.**Сверло для бутылки сухого. **102.**Третейский судья. **105.**Учения о скрытых силах природы. **107.**Наклейка на товаре. **108.**Мягкая мебель для лежебоки. **109.**Строение для сушки снопов. **110.**Импорт по сути. **112.**Кресло под королем. **113.**Полукруглый выступ на фасаде. **114.**Родина шахмат. **115.**Морская рыба. **116.**Мыльный шестигранник.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Реакционеры — дальше некуда. **2.**Несколько жилых кварталов. **3.**Религиозное почитание. **4.**Гигант среди попугаев. **5.**Ошпаривающая вода. **6.**Конфеты-горошинки. **7.**Отворот пиджака под значок. **8.**Наведение справок. **13.**Благополучие организма. **16.**Одежда нищего. **19.**Избавление от грязи в доме. **21.**Центральная, нервная. **22.**Альфа Скорпиона. **23.**Рейсовый транспорт. **24.**Банковская операция. **28.**Фильм Мела Гибсона «... Христовы». **29.**Створка на окне. **32.**Страна Прибалтики. **33.**Плоть тяжелой ванны. **36.**Столица латышей. **37.**Икона Андрея Рублева. **39.**Жених в пьесе Бомарше. **40.**Неприятель, противник, который не дремлет. **44.**Соседка Соединенных Штатов. **46.**Горсовет в немецком городке. **47.**Наука о насекомых. **48.**Рыба семейства карповых. **49.**Континент каторжников. **50.**Бойфренд куклы Барби. **52.**Вещь с молотка. **53.**Нагромождение при уличных боях. **57.**Синелапая птица. **59.**Строки на мониторе. **66.**Взрывчатое вещество. **68.**Георгий, сыгравший в «Офицерах». **69.**Корабельный скоростемер. **71.**Самая длинная река Марокко. **75.** ... Твист, герой Диккенса. **77.**Медведь Аляски. **78.**Бог, Всевышний. **79.**Битва точек зрения. **80.**Двуликое божество. **81.**Главный город Туркмении. **83.**Высокий венец. **84.**Итальянский автоград. **85.**Сердце Сицилии. **86.**Математик с циркулем. **88.**Церковная кладовая. **89.**Тифлис сегодня. **92.**Гора на гербе Ингушетии. **93.**Охотник с сетями. **94.**Родина Сальвадора Дали. **100.**Боец на корриде. **101.**Питание на убой. **103.**Горнопромышленное предприятие. **104.**Объем потока данных. **105.**«Стреляющее» созвездие. **106.**Сподвижник Энгельса. **110.**Звуки сирены. **111.**Клык или резец.